آ . ت . آوانسیان

پخته خواری

بالاخره علاج همه بیماریها کشف گردید . خامخواری
یگانه علاج بیماریهاست

پخته خواری عادتی‌است غلط ومرگ‌آور که باعث همه
بیماریها و سایر بدبختیهای انسانها میشود

پخته‌خواری گوشتخواری و داروخواری عاملین اصلی
همه بیماریهاست که در بیمارستانها انجام میگیرد

غذای پخته اصلا غذا نیست. غذای پخته فقط سم است و
تفاله و بیماری و مرگ.

دردنیا کمبود غذائی وجود نداردبلکه ازدیاد غذائی‌وجو
دارد ۸۰٪ غذای موجود با آتش محو میشود

یك نسخه برای‌همه بیماریها. پخته‌نخورید، حیوانی‌نخورید
غذای خام گیاهی هر کدام را دوست دارید بخورید

تهران

پُختہ خواری

یک عادت مرگ آور

باعث ہمہ بیماریہا

عکس‌العمل

من از خوانندگان مخصوصا" خواهش می‌کنم مسئله عکس‌العمل را خوب مطالعه بکنند و معنی آن را دقیقا" درک کنند که خیلی مهم است . گفته شده که بیماری با دو جنبه ظاهر میشود ، یکی علایم ناقص کار کردن ارگانهاست‌در نتیجه غیرکافی بودن غذای طبیعی و دیگری مسموم شدن آنها توسط غذای پخته و داروهای شیمیایی . ناقص‌کارکردن ارگانها مانند مرض قند ، قلب ،کلیت ،نفریت ، زخم‌معده ، و یا سیل ، کم‌خونی ، پارگی فتق و مانند آنها ظاهر میشوند . مسمومیت ارگانها ، فشارخون ، نقرس ، سیاتیک ، دیسک ، تشنج و غیره بوجود می‌آورد :

هر روز با غذای پخته یک مقدار مواد سمی وارد بدن میشود . اگر این سم تماما" در بدن باقی می‌ماند در عرض چند ماه شخص را مسموم می‌کرد ومیکشت . بدن سعی می‌کند قسمت عمده از آنها را دفع کند . برای این کار بدن وسیله‌های مختلف و راههای مختلف پیدا می‌کند . جوش ، چرک ، درد ، اسهال ، خارش پوست ، تب ، علامت عکس‌العمل شفابخش بدن است که همیشه سعی می‌کند مقدار سموم را از بدن دفع کند . هیچ پخته‌خواری و هیچ پزشک پخته‌خوار معنی این عکس‌العملهای بدن را نمیداند . هم بیمار و هم پزشک این علایم‌را بیماری تصور می‌کنند . پزشک با سموم مختلف سعی می‌کند این عکس‌العملهای شفابخش بدن را قطع کند، سموم دفع شدنی را به جای اولیه خود برگرداند و چند نوع سم دیگر هم روی آنها اضافه کند . این است کار پزشکان پخته‌خوار . آنها عوض اینکه بیماران را شفا بدهند عکس‌العمل شفابخش بدن را قطع می‌کنند و بیمار را بیمارتر میسازند . از اینجا تجارت قرص و آمپول وشربت را بمیدان می‌آیند . کار از یک قرص شروع میشود چون روزبروز ناراحتی سنگین‌تر میشود این یک قرص بزودی به بیست قرص میرسد . این است پیشرفت علم پزشکی . من خوب بیاد دارم در بچگی وقتی پزشک دارو تجویز می‌کرد داروساز چند نوع گرد دارو با هم مخلوط می‌کرد توی کاغذهای کوچک می‌پیچید و به ما میداد . اکنون همه می‌بینند که این‌دارو و آمپولهای مثل سیل دنیا را پوشانده است . هیچکدام از این داروها بغیر از اینکه عکس‌العمل شفابخش را خنثی کند و مردم را مسموم کند قادر نیست کار دیگری انجام دهد . بنظر بعضی مردم هر پزشکی که بیشتر و گران قیمتر دارو تجویز کند معروفتر شناخته میشود وشهرت او بالاتر میرود .

خواننده عزیز مسئله عکس‌العملهای شفابخش را خوب بیاد بسپارید . موقع پخته‌خواری عکس‌العمل‌های بدن را زود زود تکرار میشود ، مقداری از سموم دفع میگردد ، شما دو مرتبه پر می‌کنید ، بدن دفع می‌کند وشما وارد میکنید ، بدین ترتیب عکس‌العملها (بیماریها) دائما" ادامه پیدا می‌کنند یعنی شما همیشه بیمارید ، همیشه به پزشک مراجعه می‌کنید ، به پزشک پول می‌دهید ، به دارو فروش پول می‌دهید ، دارو نیز کار خود را انجام میدهد ، عکس‌العمل بدن را قطع می‌کند . شما خوشحال هستید ، دارو شما را "معالجه" کرد ، پزشک شما را از درد و " از بیماری نجات داد " . چند روز دیگر درد سنگینتر شروع میشود . طبیعت نمی‌خواهد که بدن شما به این زودی مغلوب شود . داروها رفته‌رفته بیشتر میشوند تا مطلقا" با سموم غذائی شما را از این دنیا مرخص می‌کنند .

شما در دهها سال پخته‌خواری دائما" سموم زیادی در جاهای مختلف بدن جمع‌آوری کرده‌اید ، اینها را باید از بدن بیرون کنید تا به سلامتی کامل برسید . وقتی شما خام‌خوار می‌شوید سلولهای زائد که فقط با غذای پخته تغذیه می‌کنند گرسنه مانده و می‌میرند ، سموم حل شده دفع می‌گردند ، وزن بدن صریحا" پائین می‌آید . سم در سه حالت در بدن موجود است : (۱ مایع (۲ نه مایع و نه جامد بین این دو حالت (۳ جامد . مایع نسبتا" زود دفع می‌گردد . نه مایع و نه جامد که کلمی (   ) نامیده میشود مدتی در خون باقی می‌ماند و ناراحتی‌های مختلف ایجاد می‌کند . جامد که از همه مهم‌تر است در شست پا ، در مفاصل ، در ستون فقرات ، در رگها و در موی‌رگها نفوذ کرده مرحله به مرحله حل میشوند . سمی که از داخل بدن شده بطرف خون هجوم می‌آورد تا دفع گردد خون خامخوار را مسموم می‌کند ، او را یک مدت "بیمار" می‌کند سرگیجه — ضعف — درد — اسهال - بی‌اشتهائی و غیره . اینجا است که شخصی که تازه خام‌خوار میشود باید خوب توجه داشته باشد که این قبیل عکس‌العملها هستند که سموم بدن را دفع می‌کنند یعنی خود بیماری رادفع می‌کنند تا او را از همه نوع ناراحتیهانجات دهند .

من خودم که در ۵۳ سالگی همه نوع بیماری جمع کرده بودم و تمام بدنم پر از سم بود ، بعد از خامخواری عکس‌العملهای خیلی شدید داشتم مانندضعف ، سرگیجه ، سردرد ، دل‌درد ، پادرد ، کمردرد ، زانودرد ، گردن‌درد ، بی‌اشتهائی ، اسهال ، تب و خیلی عکس‌العملهای دیگر . بعد از خامخواری‌چقدرعکس‌العملهای شدید داشتم ، دردها کشیدم ولی‌یک دقیقه هم شک نکردم . هیچکس راجع به عکس‌العمل بمن چیزی نگفته بود ، هیچ‌جا نخوانده بودم ، فقط فکرم بقدری

روشن‌بود که فکر کردم من که غذای طبیعی میخورم ، غذای طبیعی سیب یا پرتقال نمی‌توانند به من ضرر برسانند ، این همین سموم است که از بدن دفع میشود ، بگذار هر چه میخواهد بیشتر درد کند که زودتربدنم از سم خالی شود که من از این ناراحتیها زودتر نجات پیدا کنم . تحمل کردم و موفق شدم . اطرافیانم می‌گفتند " این بیچاره دیوانه شده همین امروز فردا می‌میرد ". ولی من‌مثل خاره استادم و به حرفهای آنها وقفی نگذاشتم .

تعجب من این است که راجع به عکس‌العمل اینقدر صحبت کردم و نوشتم باز هم بیشتر مردم که میخواهند خام‌خواری را شروع کنند می‌گویند " می‌خواهم خام‌خواری را امتحان کنم " این قبیل اشخاص که می‌خواهند امتحان کنند معلوم است که معنی خام‌خواری راهنوز درک نکرده‌اند ، هنوز به دانائی طبیعت ایمان نیاورده و غیرطبیعی و مضر بودن پخت‌وپز را درک نکرده‌اند . از همه بدتر ، میخواهند که فائده خام‌خواری را با علم‌ثابت شود . علمی که غذای زنده و طبیعی و کامل را با آتش می‌کشد و برای ما غذای شیمیائی می‌سازد و با این عمل احمقانه میلیونها دلار پول جمع میکند . بیشتر پزشکان فهمیده‌اند که این کار جز حقه‌بازی چیز دیگری نیست و باز هم‌ادامه می‌دهند به بهنه این که هر چه یاد گرفتند اجراء می‌کنند .

من چند دفعه نوشتم کسی که خام‌خوار کامل است و چیزی پخته نمی‌خورد هر ناراحتی ، هر "بیماری" که احساس می‌کند عکس‌العمل شفابخش است باید خوشحال شود که دارد معالجه میشود ، سمومی را کـه در عرض دهـهـا سال وارد بدن کرده دارد دفع می‌کند . مردم چه فکر می‌کنند ؟ این سم که در همه جای بدن نفوذ کرده چطور باید از بدن خارج شود ؟ باد که نمی‌برد ؟ سم از جاهای مختلف بدن با درد فراوان کنده میشود بطرف خون جاری می‌شود و با درد ، با مدفوع ، با ادرار و با عرق ، با جوش ، با خارش و غیره از بدن دفع می‌گردد . کسی که میخواهد خام‌خواری را امتحان کند معلوم است که در دانائی طبیعت ایمان ندارد ، میخواهد صحت قانون طبیعت را امتحان کند . او می‌گوید " ببینم خام‌خواری با بدن من سازگار است یا نه؟ " وقتی عکس‌العمل شروع میشود این آدم خیال می‌کند که خام‌خواری او را ضرر کرده است .

راجع به عکس‌العمل شفابخش هم اگر خواننده فراموش کرده است یا معنی آنرا درک نکرده وحشت‌زده پیش دکتر میرود . دکتر بلافاصله خون و ادرار او را به آزمایش می‌فرستد . خون بیمار در مدت عکس‌العمل بقدری زیاد اسید اوریک

نشان میدهد که دکتر در عمرش ندیده بود. او وحشت می‌کند چون نمی‌داند این اسید اوریک از بیرون وارد خون شده یا از بدن کنده شده و بطرف خون آمده است. او فقط اینقدر می‌داند که این آدم خام‌خواری کرده و بیمار شده است. چند نوع قرص می‌دهد و قدغن می‌کند که دیگر هیچ وقت خام‌خواری نکند. بیمار نیز خوشحال میشود چون کباب و قرمه‌سبزی در انتظار او است. شرح اسکف ارامنه ترکیه کتاب سفارش میدهد، مبلغ پول هم هدیه می‌فرستد و خام‌خوار میشود. ۲۰ روز دیگر وقتی عکس‌العمل شروع میشود می‌نویسد "متاسفانه خام‌خواری به بدن من نساخت، مجبور شدم ول کنم و دوباره پخته‌خوار شوم." یک اسکف تحصیل کرده وقتی اینطور فکر می‌کند و عمل می‌کند از مردم ساده لوح چه انتظاری باید داشته باشیم؟

خواننده عزیز، خوب توجه کنید، من گفتم و باز هم میگویم: کسی که خام‌خوار شد و هیچوقت پخته نخورد، هر ناراحتی، هر دردی که احساس کرد عکس‌العمل شفابخش یعنی خود علامت معالجه است، هیچوقت نباید ذره‌ای شک داشته باشد، باید تحمل کند تا این عکس‌العمل تمام شود. بعد از هر عکس‌العمل مشابه شخص احساس میکند که ۱۰ ــ ۱۵ سال جوانتر شد، یعنی ۱۰ ــ ۱۵ سال طول عمرش زیادتر شده. پس اگر کسی میخواهد خام‌خواری را امتحان کند باید این عکس‌العمل را تحمل کند و وقتی آنها تمام شدند آن وقت نتیجه خام‌خواری را مشاهده خواهند کرد.

باز هم مجبورم مسئله عکس‌العمل شفابخش بدن را تکرار کنم که هیچکس نگوید نخواندم، ملتفت نشدم، توجه نکردم و از این قبیل حرفها. کسی که خام‌خواری را شروع کرد باید انتظار عکس‌العمل شفابخش بدن را داشته باشد. این عکس‌العمل برای همه کس یکسان نیست، بدن هر کسی خصوصیت خاصی دارد. برای دفع کردن سموم بدن سعی می‌کند راههای مناسبی، جاهای ضعیفی پیدا کند. اسید اوریک در هر کجا که حل میشود آنجا را درد شدید بوجود می‌آورد مانند شصت پا، مفاصل، بین مهره‌های ستون فقرات، زانو و گردن و خیلی جاهای دیگر. گاهی دل‌درد ــ نفخ ــ اسهال ــ سرگیجه ــ سردرد ــ جوش ــ خارش ــ خشک‌شدن قسمتهائی از پوست و غیره. گاهی موها و ناخنها ضعیف می‌ریزند و جای آنها مو و ناخن تازه و سالم پر می‌کند. پزشکان همه این عکس‌العملهای شفابخش را بیماری تصور میکنند و داروهای سمی بکار میاندازند.

راجع به عکس‌العملهای بدن خیال می‌کنم به اندازه کافی نوشتم بطوری که مردم حق دارند بگویند که کتاب تکراری است. خیلی آرزو دارم که مردم معنی

همین حرفهای تکراری را خوب درک نمایند. هر کس‌خامخوار میشود و غذای پخته نمیخورد هر ناراحتی و هر دردی که احساس کند یعنی به تشخیص پزشکان بیمار شود نه فقط نباید بترسد بلکه باید خیلی خوشحال شود که دارد از بیماری‌های خود نجات پیدا میکند، بدن را تسویه می‌کند، سمومی را که در بدن جمع‌آوری کرده دفع می‌کند، سلولهای زائد را حل می‌کند و خلاصه به سوی سلامتی کامل پیش میرود. اینقدر که راجع به عکس‌العمل صحبت کردم امیدوارم که بعد از چند هفته یا چند ماه خام‌خواری نیایند بگویند که "آقای آوانسیان ضعف دارم، سرم گیج میرود، چکار کنم؟ " یا "آقای آوانسیان پاهای من درد گرفته است چکار کنم؟ " من می‌پرسم کتاب خام‌خواری را مطالعه کردید؟ جواب میدهد "آری" راجع به عکس‌العمل شفابخش کمی مطالعه کردید؟ جواب می‌دهد "آری" پس چرا می‌پرسید؟ " این عکس‌العمل است؟ نمیدانستم": حالا این خوب‌است که پیش من میآیند، بعضی‌ها وحشت کرده پیش دکتر میروند و با یک مقدار سم (دارو) برمیگردند.

" دکتر"، "پزشک"، " دانشمند ". چه حرفهای گنده‌گنده، اگر من بگویم نادان، بی‌عقل، جانی همه بمن مذمت می‌کنند که من بیخود پزشکان محترم را توهین مینمایم. ولی مقصود من توهین‌کردن نیست، به نظر من حقیقت گفتن گناه نیست. من فقط حقیقت را می‌گویم. مهندس بدن انسان، طبیعت، برای بدن ساخت خود غذای خام گیاهی تعیین کرده است. کسی که قانون ابتدایی طبیعت را نشناسد او نادان است، کسی که میشنود غذای پخته ارزش غذائی ندارد فقط منبع بیماری است وقعی نمی‌گذارد او بی‌عقل است، کسی که غذای زنده طبیعی را به مردم قدغن می‌کند او یک جانی، یک آدم‌کش، یک جنایت‌کار است. شما چه لقب می‌دهید به کسی که به گاو و گوسفند خوردن یونجه خام را قدغن کند و به آنها یونجه پخته بدهد و یا به شتر خار پخته بدهد؟ خار بیابان غذای طبیعی شتر و میوه زنده غذای طبیعی انسان است. وقتی یک پزشک مصرف میوه خام را به مردم قدغن می‌کند او هم نادان است هم بی‌عقل و هم جانی. وقتی یک پزشک این حرفها را می‌خواند و باز هم مصرف غذای خام را به بیماران قدغن می‌کند او دیگر تمام دیوانه است.

همانطورکه درکتاب اول‌نوشته‌ام پخته‌خوار دارای دو بدن است ، بدن‌اصلی و بدن دروغی . بدن دروغی از خوراکهای پخته بوجود میآید وباخوراکهای‌پخته تغذیه می‌کند . یاخته‌شناسان خیلی تلاش کردند تا فرق بین ساختمان یاخته‌های (سلولهای) سرطانی و طبیعی را بشناسند . یگانه فرقی که آنها توانستند پیدا کنند این بود که سلولهای سرطانی کاملا" ساده شکل‌اند وفاقدهرگونه‌دستگاههای تخصصی برای انجام کار مفید ،میباشند . یگانه هدف این سلولها اینست که عقب پروتئین بگردند آنرا به بلعند و تولید مثل کنند . همانطور که میدانیم سلولهای زائد پخته‌خوارها عین همین خاصیت را دارند فقط یک درجه فرق بین آنهاوجود دارد به این‌معنی که‌بدن اصلی‌سلولهای زائدرا بنحوی زیر کنترل خود نگاه‌میدارد وآنهاراپخش‌مـی‌کندبه‌جاهای‌خالی بدن مثلا "زیرپوست ، جلوی‌شکم‌های‌آقایان‌و پای‌خانمها . بدن‌اصلی‌برای‌نگاه‌داشتن‌حجم ضروری‌ارگانها مجبوراست‌این‌سلولهای زائـد را قاطی سلولهای اصلی کند و بدین طریق موقتا "مانع میشودکه‌آنهافشا ر خودرا روی یک ارگان متمرکز کنند وآن را از کار بیاندازند .

هم سلولهای زائد و هم سلولهای سرطانی از همین غذاهای پخته‌بوجود میآیندکه شخص حریصو معتاددرآشپزخانه‌خود بادست خود تهیه‌میکند . سلولهای زائد قادرنیستند مقدارهنگفتی غذای‌غیرطبیعی را که از راه اعتیاد حریصانه وارد بدن پخته‌خوارها میشود تماما" جذب کنند . قسمت زیادی ازآن با کوشش‌دفاعی بدن میسوزد ، به حرارت زائد تبدیل میشود و بقایده ناپدید میگردد . یک‌قسمت از سلولهای زائد سعی میکنند استقلال پیدا کنند تا بتوانند این خوراکهای زائد را تماما" ببلعند . وقتی که یک یا چند تا از این سلولهای زائد درتلاش‌خودموفق میشوند و استقلال بدست میاورند به یک صورت باورنکردنی به بلعیدن‌خوراکهای زائد شروع می‌کنند،مخصوصا" اسید آمینه‌های گندیده حیوانی که ارباب برخور به آنها تعارف می‌کند . به همین طریق از یک یا چند سلول ناچیزشروع‌شده‌یک هیولا بوجود میآید که تمام دنیا را به وحشت انداخته است .

یک شخص واقع‌بین که فکر خود را همیشه با مسائل اساسی مشغول‌نگاه‌میدارد

نمیتواند تعجب نکند که دانشمندان در تحقیقات و مطالعات خود برای‌چه مسائل پوچی وقت و انرژی و پول مصرف می‌کنند. آنها در تحقیقات خود راجع به وجود آمدن سرطان چهارصد نوع ماده سرطان‌زا جمع‌آوری کرده‌اند که هیچکدام از آنها بغیر از مسئله تغذیه کوچکترین رابطه‌ای با عامل اساسی سرطان‌ندارد. هرکس‌باید از خود سئوال کند خیلی خوب، فرض‌کنیم سموم مختلف، اشعه، تحریکات‌مزمن، آسیب‌بدنی، سوختگی، ویروس، نیکوتین، قیر و گروهی چیزهای دیگر میتوانند سلولها را از وظایف خود باز دارند، به آنها ضرر بزنند، ضعیف سازند، له‌کنند، بکشند و از بین ببرند، ولی کدام عامل سبب میشود که به یک یا چندسلول‌چنان قوه‌عظیمی برای‌رشد وتکثیر بدهدکه قادرشود درمدت کوتاهی‌ساختمان‌شگفت‌انگیز بدن انسان را زمین بزند و به هلاکت برساند.

این نیروی وحشتناک را خود صاحب بدن با دقت هر چه تمامتربرای‌نابودی خوددرآشپزخانه‌میافریند. پس هرلقمه غذای‌پخته‌سرطانزا است یعنی‌همه‌لقمه‌های غذاهای‌پخته متفقا "سرطان رابوجود میآورند. در حین مطالعات خوددانشمندان با عامل‌اصلی سرطان‌به دفعات زیاد برخورد می‌کنند، مدرک انکارناپذیر دردست میگیرند، مدتی به آن خیره میشوند، حتی تائید هم می‌کنند ولی همینکه صحبت تغییر تغذیه به میان میآید آنها وحشت‌زده چشمان خود را سفت می‌بندند و مثل رعد زده‌ها فرار می‌کنند. چرا اینطور است؟ چونکه آنها در عادت تغذیه خود نمی‌خواهند چیزی غیرطبیعی ببینند. مخصوصا" نان راکه هر روز میخورند و از زمانهای قدیم غذای اصلی و حتی تقدسی حساب شده نمی‌خواهندانتقادکنند، نمی‌خواهندببینندکه نان‌طبیعی خود، گندم زنده را، با پوست گرفتن وآردکردن و خمیر کردن و پختن چندین بار حرام کرده‌اند.

یاخته‌شناسان‌آشکارا می‌بینندکه‌یاخته‌های‌سرطانی‌فاقد‌دستگاههای‌تخصصی‌اند و توانائی فعالیت مفید ندارند. بنظر آنها سلولهای اشخاص باصطلاح‌سالم (آنها خبر ندارندکه بین پخته‌خوارهاحتی یک نفر انسان سالم وجود ندارد) اول‌کامل وبی‌عیب‌بوده‌اندوسپس زیراثر بعضی‌موادسرطان‌زا صفت طبیعی‌و قدرت اختصاصی خودرا از دست میدهند. به عبارت‌دیگربه نظراین یاخته‌شناسان نبودن‌ماشینهای تخصصی و نقص در کار تولیدی به هر نوع عامل اتفاقی مربوط میباشد بغیراز مواد اولیه‌ای که مهندس (طبیعت) برای کارخانه (بدن انسان) ساخت خود تعیین

نموده است . این آقایان نمیتوانند ببینند که چطور هر روز مقدار زیادی سلولهای مرده وسعی و بی‌ارزش و توخالی بعنوان غذا وارد بدن پخته‌خوارها میشود . یاخته شناس معروف آمریکائی بنام کاودری (Cowdry) کلیه مدارکی که دانشمندان دنیادر مطالعات خود بدست آورده‌اند جمع‌آوری کرده در یک کتاب قطورزیر عنوان سلولهای سرطانی جمع آوری کرده است 'Cancer Sells' یک خواننده واقع بین میتواند به آسانی ببیند که تشخیص علت اصلی سرطان چه اندازه روشن و آشکار است .

ابتدا این کتاب به زبان روسی به دست من افتاد . بعدا" برای کتاب انگلیسی خام خواری میخواستم از اصل کتاب استفاده کنم . بزحمت فراوان موفق شدم یک جلد کتاب اصلی از آمریکا واردکنم . دراینجا چند قسمت از این کتاب را برای خواننده میآورم .

کاودری مینویسد ــ "با ازدست دادن یک قسمت یا کلیه دستگاههای تخصصی در سلولهای سرطانی به همین نسبت از قدرت تولیدی آنها کاسته میشود . بدون دستگاههای لازمه انجام وظیفه ممکن نیست . (ص ۱۱)کاودری خبرنداردکه برای ساختن دستگاههای تولیدی سلولها به مواد خام احتیاج دارند و وقتی مواد خام به مواد پخته تبدیل میشود برای یاخته نه ساختمان می‌ماند و نه انجام وظیفه مفید .

کاودری از روش (Rusch) اقتباس می‌کند . "سلولهای طبیعی دارای دستگاهها و ماشین‌هائی هستند که کامل بودن آنها را مشخص می‌کند . عملیات این ماشینها بحد اعلا میرسد وقتی وسائل ساختمانی آنها به حدود معینی می‌رسد (ص ۱۵) " " در راه بسوی سرطان ، سلولها یک یا چند این استعداد فعالیتی خود راازدست میدهند ، یعنی تغییرات ارثی میشود ، برای اینکه به استقلال کامل برسند مجبورند چند دستگاه و وسایل مفید از دست بدهند . تخم و نطفه چون سلولهای کامل هستند به سرطان تبدیل نمی‌شوند (ص ۳۳۳ ") .

مهمترین فعالیت سلولهای سرطانی اینست که دائما" مواد هیدروژنی شکار کنند ، پروتئین حیوانی ببلعند ، آمینو اسیدها ببلعند ، پروتئینهای مصنوعی بسازند و خیلی زرنگیهای دیگر انجام دهند . سلولهای " مانند تله هیدروژنی ازذخیرهٔ بدن اسید آمینه‌ها بیرون می‌کشد و بر نمی‌گردانند . ص ۳۹ " کاودری سپس درچند سطر دیگر مینویسد "چنین بنظر می رسد که متابولیسم Metabolism هیدروژنی سلولهای سرطانی در پیشرفت خود سعی می‌کنند موادیرا که سلولهای فعال بسیار احتیاج دارند از آنها بربایند . " نویسنده پروتئین حیوانی را برای بدن خیلی

لازم میداند.کریستین‌سن (Christensen) و هندرسن (Henderson)
خیال می‌کنند که برتری در جمع‌آوری اسید آمینه‌ها توسط سلولهای سرطانی و رشد
بیاندازهٔ آنها در یک موجود ضعیف یک عامل مهم میباشد " (۱۹۵۲) . بخیال
آنها ضعیف شدن بدن در نتیجه کمبود اسید آمینه‌های حیوانی میباشد نه‌ازکمبود
غذای طبیعی . سلولهای سرطانی دائما "پروتئین‌میسازند (سنتز Sinthese)-
کاودری می‌نویسد " گاهی مشاهده شده که سرطان بدخیم (Malignancy)
همراه با سنتز غیر طبیعی و حتی همراه با بوجود آمدن پروتئین غیر طبیعی جلو
میروند . برای رشد غده سرطانی پیوسته پروتئینهای تازه ظاهر میشوندوحال آنکه
در شرایط طبیعی سنتز با تجزیه کنترل میشود ، یعنی از یک طرف سلولهای تازه
بوجودمیآیندوازطرف‌دیگرمیمیرند"ص۱۵۲.سپس‌کاودری‌ازگاسپرسن (Gasperson)
میآورد " بنظر میرسد که بین سلولهای بدخیم سرطانی و سلولهای نرمال مربوط
به پیشرفت سیستم پروتئین‌سازی یک فرق اساسی وجود دارد . در سلولهای غده
بدخیم دستگاههای جلوگیرنده که معمولا " در فعالیت سیستم پروتئین‌سازی یک
حدودی معین میکنند کم و بیش از کار میافتند " (ص ۱۰۱ – ۱۰۲) . پروتئین ،
و باز هم پروتئین . خواننده عزیز ، این همین پروتئین است که آقایان پزشکان
مصرف آنرا شب و روز به بزرگ و کوچک توصیه می‌کنند . همانطور که می‌بینید این
پروتئین‌ها و این اسیدآمینه‌ها بدرد غده سرطانی میخورند .

کاودری‌تصدیق میکندکه " سلولهای‌بدن انسان غیرقابل تصوری شخصیتهای
کوچک و پیچیده هستند که شاید از بیشتر از ده‌هزارقسمت‌مختلف تشکیل‌شده‌اند .
تشخیص فرمولهای ریاضی چهار – پنج عضو ترکیب‌کننده کاری است بسیار مشکل
چطور ممکن است با هزارها عضو گوناگون معامله کرد ؟. " (۲ – ۱۵۱) بلی ،
زیست‌شناسانی که از ساختمان و فعالیت یک سلول‌اینقدرکم‌اطلاع‌دارند ، سرنوشت
تمام مردم را در دست گرفته‌اند ، حسابهای مهندس اصلی (طبیعت) را به‌آتش
سپرده‌اندوخیال می‌کنندکه‌میتوانند‌این‌سلولهاروزانه‌چقدر چربی ، موادنشاسته‌ای ،
پروتئین ، ویتامین و غیره احتیاج دارند . با این حسابهای پوچ ، غلط و خطرناک
هم مغز خود و هم مغز مردم زودباور را بکلی خراب کرده‌اند .

یاخته‌شناسان بیشماری گواهی جمع‌آوری کرده‌اند که نشان میدهد کم‌خوری
در وجود آمدن سرطان یا روی رشد آنها اثر دارد . در زمان جنگ بین‌الملل در

نتیجه جیره‌بندی‌ها در دانمارک ، روسیه ، آلمان و اتریش تلفات سرطانی کمترشد .
بنظرهیندهد **Hindhede** پرخوری دررویدادهای سرطانی اثر زیاد دارد
کاودری ازتجربیاتی که روی حیوانهاانجام گرفته نمونه‌هامیاورد . مک کی **MacCay**
نشان میدهد که محدود کردن تغذیه از بروز سرطان جلوگیری می‌کند و یاازسرعت
رشدآن میکاهد . پیوندسرطان بموشهای پرخور بمقدار غذای خورده شده آنهابستگی
دارد . موشهائی که با غذای محدود زندگی میکنند پیوندسرطان رابمراتب سخت‌تر
از موشهای پرخور قبول می‌کنند . مک‌کی و دوستانش روی موشهائی مطالعه‌کرده‌اند
که بقدری کم غذا میخورند که فقط نمیرند ولی رشد نکنند . یکدسته‌ازآنهاهفتصد
روز و دسته دیگر را نهصد روز جوان نگه داشته‌اند و نگذاشته‌اند که آنها به بلوغ
برسند . در صورتیکه در شرایط معمولی طول عمر آنها ششصد روز است . وقتی به
این موشها مجددا " بحد کافی " غذا دادند بیش از هزار و چهارصد روز یعنی
بیشتر از دو برابر طول عمر " طبیعی " زنده ماندند . مدارک بعدی نشان داد که
بین ۱۹۸ موش که با رژیم " نرمال " تغذیه می‌کردند ۱۵۰ مورد سرطان مشاهده
شد . ولی بین ۲۰۰ موش کم خوراک فقط ۳۸ غده سرطانی دیده شد .

دفعات تلاش کردند از دفاتر بیمه مدارکی بدست آورند که نشان دهد چه
رابطه‌ای بین وزن بدن و مرگ و میرهای سرطانی وجود دارد . ۷۷۴۰۶۷۲ بیمه‌نامه
بررسی شد . در هر یکصد هزار سند برای وزن بالاتر از نرمال ۳۷ ، وزن نرمال ۳۲
و کمتر از نرمال ۲۴ مرگ نشان داد . یک حساب خیلی قابل توجه ولی قابل‌تاسف
برای‌مدت ۵۰ سال‌از ۱۹۰۰ تا ۱۹۵۰ همزمان با " پیشرفت " علم‌پزشکی ، پیشرفت
مرگ و میرها از سکته و سرطان از این قرار است . در مدت ۵۰ سال برای یکصدهزار
مرگ از سرطان از ۶۴ به ۱۳۹/۶ رسیده ، همچنین از بیماریهای قلبی ۲۴۴رسیده
به ۴۷۸/۱ ، یعنی تقریبا " دو برابر . حالا جالبتر از این . در ۱۹۶۴ ، یعنی در
مدت ۱۴ سال مرگ در نتیجه سرطان از ۱۳۹/۶ به ۱۵۱/۳ (در یکصد هزار نفر)
رسید . همچنین در بیماریهای قلبی از ۴۷۸/۱ به ۵۰۸/۶ رسید . این صورتهارا
دانشمندان آمریکائی از دفاتر رسمی شرکتهای بیمه بدست آورده‌اندوهیچ‌خجالتی
هم نکشیده‌اند . حالا حساب کنید با این‌سرعت جلو بروند بعد از ۵۰ یا ۱۰۰ سال
به کجا میرسند . بین حیوانهای وحشی در محیط طبیعی سرطان‌شناخته‌نشده‌است.
بعد از این که میمونهای اسیر را مدت طولانی با غذای غیر طبیعی تغذیه نمودند

یک یا دو تا غده سرطان مانند در آنها مشاهده شد. در عمق دریاها، آنجا که دست خرابکارانه انسانها نرسیده است غده سرطانی بکلی نایاب است.

کاودری تصدیق می‌کند که کیفیت غذا در بروز سرطان خیلی موثر است. او مینویسد " بالاخره حقیقت آشکارا نشان میدهد که حیواناتی که با غذای طبیعی تغذیه می‌کنند بسرطان کمتر تمایل دارند تا آنهائیکه با غذای کاملا" تصفیه شده تغذیه می‌کنند ". یگانه دسته بزرگ از موجوداتیکه از سرطان بکلی مصونند در عمق دریاهازندگی می‌کنند. این حقیقت بیشتر اهمیت پیدا می‌کند بدلیل اینکه جمعیت موجودات دریاها سه برابر موجودات روی زمین است. متاسفانه اکنون مردم " متمدن " آب دریاها را نیز مسموم می‌کنند.

بالاخره حین این جستجو زیست‌شناسان با عامل اصلی سرطان روبرومیشوند، به آن نگاه می‌کنند حتی تصدیق‌هم می‌کنند ولی با تمام بیعلاقگی و خونسردی از بغل آن رد میشوند مثل اینکه خواستهٔ آنها چیز دیگری است. کاودری مینویسد " عقیده‌ایکه مصرف زیاد بعضی مواد غذائی یا فقدان آنها میتواند در بدن انسان سبب سرطان بشود کم‌کم زمینه پیدا می‌کند. " (صفحه ۲۲۰). آنها اثرات غذای طبیعی را صریحا" میبینند. کاودری مینویسد " بالاخره مدارکی بدست میآید که نشان میدهد بعضی حیوانات که باغذای طبیعی تغذیه‌می‌کنند کمتر به سرطان مبتلا میشوند تا آنهائیکه با غذای تصفیه شده تغذیه می‌کنند. " این غذای تصفیه شده از کازئین، مواد نشاسته‌ای، روغن دانه پنبه، ویتامین و مواد معدنی مصنوعی تشکیل میشود.

یاخته‌شناسان از صحرا موشهائی جمع می‌کنند که صددرصد از سرطان مصون هستند، آنها را در قفسه‌ها نگهداری می‌کنند، مثل بچه‌های ظریف با آنها رفتار میکنند. با غذای " استاندارد " آنهارا تغذیه میکنند، با هم دیگر جفت‌گیری وا میدارند، سخت حفاظت می‌کنند، نمیگذارند آنها با هیچ نوع ماده سرطان‌زای فیزیکی، شیمیائی یا بیولوژیکی تماس یابند. با وجود این هشتاد درصد این موشها " خود بخود " و بدلیل " نامعلومی " به سرطان مبتلا میشوند. خیلی تعجب‌آور است که چطور کاودری نمی‌بیند همین محیط غیرطبیعی و غذای غیرطبیعی باعث سرطان میشود؟ زیست‌شناسان چهارصد عامل سرطان‌زا پیدا کرده‌اند با وجود این کاودری مینویسد " در همهٔ غده‌های سرطانی که پزشکان مطالعه کرده‌اند کمتر از

یک درصد آنها احتمالا " با این عاملهای سرطان‌زا روبرو بوده‌اند. در مقابل این ما دیدیم که چطور غذای غیر طبیعی از صد موش سالم هشتاد موش‌سرطانی‌بوجود میاورند. در یک آزمایش دیگر از ۱۹۸ موش ۱۵۰ تای آنها سرطانی میشوند. با محدود کردن نسبی غذا این رقم از ۱۵۰ به ۳۸ تنزل میابد. حالاببینیم باوجود اینهمه‌مدارک ارزنده‌زیست‌شناسان‌به کدام نتیجه رسیده‌اند. کاودری به‌یک نتیجه تعجب‌آور میرسد. او میگوید " همه این مطالعاتیکه روی حیوانات انجام‌گرفته‌است روی انسان پیاده کردن به احتیاط نیاز دارد. انسان یک موجود همه‌چیزخوراست که از هر طرف دنیا جور به جور غذاها جمع می‌کند ولی موجودات دیگر از گیاهان ساده محلی‌تغذیه‌می‌کنند. طول‌عمرانسان‌خیلی‌زیادترازحیوانات آزماشگاهی‌است. چسبیدن به‌این رژیم فرضی ،برای سالهای، زیاد یعنی تقریبا " یک چهارم قرن که پیشرفت پنهانی سرطان احتیاج دارد عملی نیست ".

آقای کاودری و شرکا شما پیدا کردید که غذای طبیعی از سرطان جلوگیری می‌کند، به عبارت دیگر غذای غیرطبیعی باعث این بیماریهای خطرناک می‌شود. آیا مهمتر از پخت و پز چیزی هست که غذای طبیعی را به غیر طبیعی‌تبدیل‌کند؟ چرا آزمایشها و مطالعات خود را ادامه میدید؟ شما در حقیقت عامل‌اصلی‌بیماری خطرناک را کشف کردید، دیگر دنبال چه میگردید؟ کدام عامل مهمتر ازپروتئین حیوانی و اسید آمینه‌های حیوانی میتواند این دیو شیطانی‌رادربدن‌انسان‌بوجود آورد؟این پروتئین‌و این‌اسیدآمینه‌های‌که به بچه، بزرگ، به بیمار و ناتوان باصدای بلند توصیه می‌کنید. شما عامل سرطان را پیدا کردید پس چرا این خبر مهم‌را به اطلاع عموم مردم نمی‌رسانید؟ برای مردم دلسوزی می‌کنید که مباداازلذت‌غذای پخته محروم بمانند. شما اشتباه می‌کنید که فکر می‌کنید بروزسرطان۲۰ – ۲۵سال وقت میخواهد نه آقای کاودری فقط یک ثانیه لازم است که یک سلول‌ازهمسایه‌های خود جدا شده وبه سرطان تبدیل شود. شما هیچ بچه را سراغ ندارید‌که‌با سرطان بدنیا آمده باشد؟ شما به بچه دو ساله سرطانی برخورد نکرده‌اید؟ مطمئن باشید اگر صنعت پخت و پز و داروسازی مردم متمدن با همین سرعت پیشرفت کند چند نسل دیگر هفتاد درصد مردم مثل موشهای آزمایشگاهی با سرطان بدنیا میایند. شما حقیقت را اعلام کنید بگذارید که مردم خودشان تصمیم بگیرند که آیا آنها

میخواهند با غذای‌طبیعی سالم تغذیه‌کنند یا با غذای غیرطبیعی وخطرناک‌خودشان را به هلاکت برسانند .

خیلی عجیب است . چطور این پزشکان و زیست‌شناسان گمراه شده‌اند که هنوز نفهمیده‌اندکه پخت‌و پز عاملی‌است غلط و خطرناک‌که قانون طبیعت‌را پایمال می‌کند و باعث همه نوع بدبختیهای مردم میشود . کاودری آنچیزی را که عقبش میگشت در دست خود گرفته و باز هم در تاریکی جستجوی خود را ادامه میدهد . اکنون همه جا از خطر سیگار صحبت می‌کنند . سیگار سعی دارد باسم نیکوتین ،این سم نمیتواندسلول بسازد . پروتئین گوشت و لبنیات است که قادرندسلول‌بسازند . وقتی بدن برای ساختن سرطان آمادگی پیدا می‌کند و حاضر میشود ، برای‌یک‌محل ضعیف‌و مناسب‌جستجومی‌کند که‌از آنجاکار خودرا شروع کند . ریه که ازاثرنیکوتین ضعیف شده جای مناسبی برای بروز سرطان میشود . معمولا " قسمتهای‌بدن‌که‌بیشتر در حرکت است و یا دائما " ضربه میخورد جای مناسبی برای بروز سرطان میشود . گاهی یک قسمت از دست یا پا به یک جا میخورد و زخم کوچک پیدا می‌کند این زخم یک مدت خوب نمیشود و تبدیل به سرطان میشود .

من‌خودم دربعضی ازجاهای بدنم غده‌های کوچک داشتم . زیر پوست‌بیضه‌ام یک غده‌ای‌به بزرگی‌یک نخودپنهان شده بود که بعد از خامخواری روزبروزکوچکتر شد تا یک روزپوست راسوراخ کرد . وقتی فشاردادم یک تکه گوشت مرده سیاه‌بیرون آمد . روی انگشتان من دو تا زخم کوچک وجود داشت که سالها خوب نمیشدند . معلوم بود که اینها گوشتهای بیگانه هستند که برای خود مانده‌اند و به گشت‌بدن نمی‌خواستند بچسبند و جوش بخورند . با چشم خود مشاهده کردم که چطوراین گوشت بیگانه کم‌کم گوشت بدن مرا میخورد و جلو میرود و بزرگتر میشود . بعد از خامخواری چند سال بیحرکت ماند ، جوش خورد و ناپدید گردید .

کاودری از بایگانی دادگاههای آمریکائی مدارکی بدست آورد که‌نشان‌میداد کارگرانیکه در کارخانه موقع کار یک زخم کوچک روی دست‌یا پا یا یک‌قسمت‌ازدیگر بدن برمیداشتنداین زخم‌یک مدت‌خوب نمیشدو به سرطان تبدیل میشدکه‌گسترش پیدا می‌کرد و باعث مرگ کارگر میشد . دادگاه کوتاه بین این زخم ناچیز را باعث مرگ‌میداندو صاحب‌کارخانه‌را به‌پرداخت‌خونبها محکوم می‌کرد . بیشماری‌دادرسی مشابه در پرونده این دادگاهها وجود دارد .

علم پزشکی که شهرتش همه جای دنیا فرا گرفته است، همه‌مردم نسبت به‌آن احترام قائلند و امید همه بیماران هستند، عوض اینکه بیماران را معالجه کنند خودشان بیماری می‌سازند و پخش می‌کنند. بطور قطع ثابت شده که مصرف غذای پخته باعث همهٔ بیماریها و سایر بدبختیهای انسانی است. پزشکان دربیمارستانها بیماران را صبحانه، ناهار و شام فقط غذای پخته می‌خورانند. عجیب این‌است‌که پزشکان و زیست‌شناسان در مطالعات علمی هیچوقت بین غذای خام وپخته فرقی نمی‌گذارند. آنهاسالهای‌سال مطالعه کرده‌اند و نتیجه‌گرفته‌اند که یک‌انسان روزانه فلان قدر پروتئین، فلان قدر مواد نشاسته‌ای و فلان قدر چربی لازم داردولی‌این پروتئین، چرب یا نشاسته پخته است یا خام، مرده است یا زنده برای‌آنها فرقی ندارد حتی آنها بیشتر موارد مواد پخته ترجیح می‌دهند. چه‌جور علم است که هنوزنتوانسته‌است‌بفهمدکه پخت‌و پز عملی‌است‌غیر طبیعی و مضر. تمام‌اختیارات را به‌آشپز بی‌سواد می‌دهندکه هرچه بخواهد بخرد، قاتی کند، روی آتش‌بگذارد، بپزد، به جوشاند، به سوزاند و به اطاق‌بیماران بفرستد. مهمترین‌مسئله‌که‌تغذیه باشد تمام اختیارش بدست آشپزنادان شده است.

پزشکان هنوز نمی‌دانند که بدن انسان به غذای خام احتیاج دارد که‌بدون غذای طبیعی‌هیچ انسان‌نمی‌تواند زنده بماند ولی آقا یا خانم پزشک خیلی‌راحت مصرف‌آنرا قدغن می‌کند و با گرسنگی مردم را قتل عام می‌کند. جگر من‌داغ‌دیده ازاین گونه‌نادانی پزشکان. وقتی‌آنها عکس‌العمل‌های‌مفید و شفابخش رابادار‌وهای سمی قطع می‌کنند چه قدر به خود می‌بالند که بیماری را معالجه کردند، درد را ساکت کردند. قلب از گرسنگی کار نمی‌کند، کلیه از گرسنگی از کار افتاده است، پزشک از گرسنگی ارگانها چیزی نمی‌داند. مقدار معین شده ویتامین، پروتئین، چربی و مواد نشاسته‌ای پخته، سوخته و مرده را غذای کامل برای‌انسان‌می‌دانند. ارگانهای‌همه پخته‌خوارهاهم گرسنه و هم مسموم شده هستند. این‌ارگانهای‌گرسنه با یک چهارم یا یک پنجم ظرفیت‌خود کار می‌کنند، وقتی این یک پنجم هم تمام

میشود پزشک عوض اینکه به آنها غذای طبیعی بدهد و به کار بهاندازد تصمیم میگیرد این ارگانها را پیوند بزند و تجربیات خود را کاملتر بکند. او پیوند می‌زند و بیچاره بیمار ساده لوح را راحت می‌کشد. آیا برنارد باز هم برای بدست آوردن تجربیات خود مردم را مثل حیوانهای آزمایشگاهی می‌کشد؟ آیا وجدان این آدم‌کش هیچ ناراحت نیست؟ در مجالس، در بیمارستان، در مطب رل دانشمندی‌بازی میکند، دانشمندی که عوض اینکه به ارگان گرسنه غذای طبیعی بدهد تا کار کند، آنرا می‌برد و مانند یک آشغال در آشغال‌دان می‌اندازد و یک ارگان مصنوعی جای آن می‌گذارد. اگر این کار را در موقع تصادفات بکار ببرند ما میتوانیم بگوئیم که علم پزشکی یک عمل مفید انجام داده‌است ولی آنها ارگانهای گرسنه و مسموم شده‌راکه میتوانستند با غذای زنده گیاهی بکار بیندازند می‌برند و دور می‌اندازند. دار و ندار بیمار را از دستش می‌گیرند و او را راحت می‌کنند، می‌کشند.

برای این کار کثیف چه اسمی باید بگذاریم؟ اگر این جنایت نیست پس چیست؟ اگر آدم‌کشی نیست پس چیست؟ اگر کلاه‌برداری نیست پس چیست؟ کسی وجود ندارد که این جنایتکاران را به محاکمه بکشد. آنها خودشان برای خود داوری می‌کنند.

کسی حق ندارد برای جنایتی که مرتکب می‌شوند آنها را مجازات کند. آنها می‌کشند و حاضر آماده منتظر یک قربانی دیگر هستند. اکنون دیگر علم پزشکی شهرت سابق را ندارد. پخته‌خواران نیز از ناتوانی آن بستوح درآمده‌اند، مقادیر هنگفتی پول خرج می‌کنند نه فقط هیچ نتیجه نمی‌گیرند بلکه روزبروز بدترمیشوند چون پزشکان نه فقط پخته را منع نمی‌کنند بلکه صدها نوع سم دیگر به نام دارو یا ویتامین مصنوعی به آن اضافه می‌کنند. مردم تمام عمر کار می‌کنند، زحمت می‌کشند، دروغ می‌گویند، دزدی می‌کنند که پول جمع کنند تا در موقع بیماری این پولها را به‌دکتر تحویل بدهندو از این دنیا تشریف ببرند. یک آقائی با دکتر قرار میگذارد که چهل هزار تومان پول بدهد برای یک عمل جراحی همسرش. این آقای محترم ۲۰هزار تومان نقد میپردازدو برای باقی ۲۰ هزار تومان یک چک وعده‌دار می‌نویسد. کار به عمل جراحی نمی‌رسد. دکتر با اولین آمپول خواب‌آور زن را میکشد. این پزشک بیرحم و چپاول‌گر نه فقط ۲۰ هزار تومان را پس نمیدهد بلکه برای چک هم اجرا صادر می‌کند و وصول می‌کند.

حالا ببینیم دارو چیست؟ نیاکان ما قبل از کشف آتش در جنگها و غارها زندگی می‌کردند، با میوه‌ها و ریشه‌های جنگلی تغذیه می‌کردند و با چنان‌سلامتی برخوردار بودند که با دست خالی با جانوران وحشی گلاویز میشدند. بعد ازاینکه آتش کشف گردید و مردم به غذای پخته عادت کردند این عادت که به زودی به اعتیاد تبدیل شد چنان گسترش پیدا کرد که مردم چشم باز کردند این عادت را دیدند خیال کردند که اینطور بوده و همین طور هم باید باشد. هیچ‌کس‌درعادت پخته‌خواری چیزی غیر طبیعی و مضر مشاهده نکرد. میلیونها پزشک، دانشمند و زیست‌شناس آمدندو رفتندهیچ‌کدام‌از آنها جسارت نکرد عمل پخت و پزرا محکوم کند و آنرا باعث بیماریها اعلام کند، علل خصوص که بیشتر مردم غذای "لذیذ" خوردن را هدف زندگی خود می‌دانند.

دانشمندانی‌ظاهر شدند مانندپاستور،کخ و غیره که میکروب را کشف‌کردند. آنها مشاهده کردند که یک عده از مردم بیمار می‌شوند ولی دیگران‌که‌مقاومت‌بدن آنها قویتر است اصلا" بیمار نمی‌شوند. عوض این که علت ضعیف شدن بدن را جستجو کنند و علتش را در پخت و پز ببینند و مصرف آنرا محکوم کنند به سند داروسازی بنا گذاشتند که خیلی زود پیشرفت کرد و به حال کنونی رسید. بعدا" مردم دیدند که آتش بعضی مواد حیاتی را در غذای طبیعی نابود می‌کند وبازهم عوض اینکه‌مصرف آتش را قدغن کنند شروع کردند به ساختن ویتامینهای‌مصنوعی که آن هم سم خالص است. عموما" همه داروها سم هستند و معلوم است که‌سم در هیچ شرایطی‌قادر نیست کار مفید انجام بدهد. وظیفه سم فقط مسموم‌کردن‌است. مهمترین کاری که دارو انجام میدهد قطع کردن عکس‌العمل‌های‌شفابخش‌بدن‌است که پزشکان بیماری تصور می‌کنند. کم‌کم پزشکان متوجه می‌شوند که داروها‌به‌غیر از مسموم کردن هیچ کار دیگر نمی‌توانند انجام بدهند، بعضی‌ها سعی می‌کنند کمتر دارو تجویز کنند ولی معمولا" مجبورند نسخه بنویسند؛ اگر ننویسند نمی‌توانند پول بگیرند.

پزشکانی که عقل دارند، انسان واقعی هستند، رحم دارند بایدروی‌تابلوی خود بنویسند " بروید خام‌خواری کنید دیگر بیمار نیستید " در مطب‌راببندند و بروند برای خود کار دیگر پیدا کنند. آنها باید علنا" اعلام کنند که " ما دیگر

نمیخواهیم با غذای مرده، با پروتئین حیوانی و داروهای سمی باعث مرگ مردم بشویم ،ما تابحال اشتباه‌کرده‌ایم ،فعالیت ما غلط بوده ،اکنون حقیقت‌را شناختیم مصرف غذای‌پخته رامحکوم می‌کنیم ،مصرف داروها را محکوم می‌کنیم و آرزو داریم که با این راه ساده و طبیعی همه به سلامتی کامل برسند" .

آیا در این دنیا یک نفر انسان حقیقی پیدا میشود که خودگذشتگی بکند و بخاطر مردم ستمدیده این دنیا حقیقت را تصدیق کند و به داد آنها برسد؟این کار خیلی ساده است ، همه کس می‌تواند بفهمد که پخت و پز عملی‌است غیرطبیعی و مضر که قانون طبیعت را می‌شکند ، غذای زنده را می‌کشد ، کلیه مواد حیاتی را محو و نابودمی‌کند و باعث بیماریها می‌شود . راستی این پزشکان چه‌جورآدمهائی هستندکه این‌حقیقت‌آشکار رانمی‌بینند .اکنون دیگرنمیتوانند بگویندکه‌خام‌خواری چیست؟ خبر نداریم . اکنون همه جا صحبت از خام‌خواری است . اعلامیه‌های ما همه جا پخش شده ، به دیوارها نوشته شده است ، جواب ایشان چیست؟می‌ترسند بیماران‌را با غذای‌طبیعی‌تغذیه کنند ؟بلی می‌ترسند ، از سلامتی بیماران‌نمیترسند بلکه از خالی ماندن جیبشان می‌ترسند . چه شغل خوب و آسان‌و بی‌زحمت‌دارند. هنگفتی‌پول‌می‌گیرندبرای‌اینکه‌اسم دوسه سم راروی کاغذبنویسند . در بیمارستانها بیماران را اول لخت می‌کنند بعد می‌کشند . خواننده عزیز مقصود من اغراق‌گفتن و توهین‌کردن نیست،من فقط‌حقیقت را می‌گویم ، حقیقت هر قدر هم تلخ باشد باید گفته شود . این آنتی‌بیوتیکها ، سرم‌ها ، کورتیزنها و مانند اینها تا بحال کسی را سلامتی نبخشیده‌اند . اکسیژن چطور؟ وقتی بیمار را به اکسیژن می‌بندند بدانید که دو سه روز دیگر این بیمار زنده نیست . وقتی از آنها می‌پرسیم شما که میدانید این کار نتیجه ندارد چرا می‌کنید؟ جواب می‌دهند " وظیفه ما این‌است که دوسه ساعت هم شده بیمار را بیشتر زنده نگه داریم " ولی‌برای‌من‌معلوم‌نیست آیا اکسیژن زندگی بیمار را طولانیتر یا کوتاه‌تر می‌کند .

خوب توجه کنید اگر آشپزخانه بیمارستانها را خاموش‌کنید هیچ بیماری در بیمارستان‌نمی‌میرد ،همه‌بیماران‌کاملا" سالم به‌خانه‌های خود برمی‌گردند .حرفهای من خیالاتی نیست ، من با هزاران مورد ثابت کردم کسی که خام‌خوار میشود دیگر یک دینار به پزشک و دارو پول نمی‌دهد چون دیگر بیمار نیست . این نهضت‌دنیا را از جهنم به بهشت تبدیل می‌کند . اگر این نهضت راپزشکان ایرانی در دست

بگیرند احترام و شهرت ایران را در تمام جهان به حد اعلا میرسانند .

پزشکانی که این حرفها را میخوانند ، بیتفاوت میمانند و برای اصلاح روش خود هیچ اقدامی نمیکنند آنها واقعا "جنایتکار هستند ، آدمکش هستند ویاکاملا" احمق هستند . فرمولهای غلت علمی یاد گرفتن و حفظ کردن علامت عاقل بودن نیست . در بیمارستان همیشه بیمارانی هستند با ارگانهای گرسنه و فرسوده که تمام بدنشان پر از سم است .وضعیت آنها به جائی رسیده است که دو سینی غذای سمی و چند نوع دارو سمی کافی است که این بیماران بمیرند . پزشک این کار را میکند و بیماران را میکشد . آیا این پزشک گناهکار نیست ؟ او آدمکش نیست ؟ من نباید این حرفها را بزبان بیاورم ؟ در صورتی که اگر پزشک عوض این دو سینی خوراک سمی و چند نوع دارو سمی این بیماران را با میوه و سبزی زنده تغذیه میکرد آنها زنده میماندند . بیشتر پزشکان بعد از خواندن کتاب خامخواری و شنیدن گزارشهای خامخواران حقیقت راقبول میکنندو میتوانستند راجع به اصلاح تغذیه بیمارستانها به مقامات صلاحیتدار برنامه پیشنهاد کنند ولی این کار را نمیکنند چون میترسند همکاران آنها را سنگباران کنند . هر یک از آنها اینطور فکر میکند " من چراباید این کار را بکنم ؟ بگذار سایرین بکنند ، من از این کار پول گیر میآورم و معاش خودرا تامین میکنم "همه اینطور فکر میکنند و کشتارها مثل سابق ادامه پیدا میکند.

بطوریکه خواننده گرامی مشاهده کرد غده سرطانی دایما" باپروتئین سروکار دارد ، پروتئین میخورد ، پروتئین میسازد ، سنتز میکند ، شکار میکند و خلاصه همیشه عقب پروتئین میگردد . اگر در جائی که خودش مستقر است پروتئین کافی پیدا نمیکند دستهایش را بطرف سرتاسر بدن صاحبش دراز میکند و وقتی همه پروتئینهای موجود در بدن میبلعد و تمام میکند شروع به بلعیدن گوشتهای بدن صاحبش میکند تا بالاخره هم او را میکشد و هم خودش نابود میشود .

همه اینها کارهمین پروتئین است که پزشکان خدای خود کردند ومیپرستند ، همین پروتئین که دهها کیلو گوشتهای زائد میسازد که بعدا " مردم میخواهند از این گوشتهای لعنتی خلاص شوند نمیتوانند . پزشکان برای عمل کردن وبریدن این گوشتها برای هر کیلو ۲۵۰۰۰ ریال مطالبه میکنند .با این حساب این افسربازنشسته که با خامخواری ۹۰ کیلو از وزنش کم کرد (۱۶۰ کیلو بوده و اکنون ۷۰ کیلووزن

دارد . عکس و بیوگرافیش در کتاب خام‌خواری چاپ چهارم گنجانیده‌ام) مجبور بود ۲٫۳۵۰٫۰۰۰ ریال پول خرج کند ولی با خام‌خواری بدون یک دینا خرج به مقصود خود رسیدبعلاوه پولهائی که برای غذا رساندن به این گوشتهای زائد خرج می‌کرددیگر خرج‌نمی‌کند .بعد از عمل‌کردن با خوردن چند دفعه چلوکباب ، سبزی قرمه و آبگوشت جای این گوشتهای عمل کرده را دو مرتبه پر می‌کرد ولی اکنون با غذای طبیعی حتی یک گرم گوشت زائد تولید نمیشود .

گرسنگی

بیماری یعنی گرسنگی ارگانها و مسموم شدن‌آنها . این‌حقیقت‌بزرگترین‌کشف قرن بیستم است . بقدری بزرگ و مهم که لازم است میلیونها دفعه در سراسردنیا تکرارشود تابه مغز همه پخته‌خوارها محکم جا بگیرد . پخته‌خواران خوراکهای‌پخته را که ابدا " ارزش غذائی ندارند غذا می‌نامند ولی به میوه‌جات که غذای اصلی انسان است چندان اهمیت نمی‌دهند و چیز لوکس و غیرضروری حساب می‌کنند .

وقتی‌یک پخته‌خوارکه هنوزکتاب‌خام‌خواری‌را نخوانده می‌شنودکه‌خام‌خواران چیز پخته نمی‌خورند تعجب می‌کند و می‌گوید " مگر می‌شود بدون‌نان‌زندگی‌کرد ؟ مگر میشود تنها با میوه شکم را سیر کرد " .

واقعا " کسی که اولین دفعه خام‌خواری را شروع می‌کند هر چه میوه و سبزی می‌خورد احساس سیری نمی‌کند ، دلیلش چیست ؟ آیا میوه و سبزی ارزش غذائی کافی ندارند ؟ بعضی‌ها اینطور فکر می‌کنند ولی همینطور که پخته‌خواران همه جا سیاه‌را سفیدوسفید راسیاه می‌بینند ، اینجا نیز سخت اشتباه می‌کنند . آنها دهها سال خوراکهای پخته خورده شکمشان را با آن پر کرده‌اند بخیال اینکه به‌بدن‌غذا می‌دهند ولی بدن چون به این خوراکهای مرده و غیرطبیعی احتیاج نداردگرسنه می‌ماند . قلب و کلیه و کبد و ریه و ارگانهای دیگر بدن برای فعالیت طبیعی خود فقط و فقط به غذای زنده گیاهی احتیاج دارند . جهاز هاضمه انسان مواد پخته را بزور قبول می‌کند ، روزها و گاهی هفته‌ها زحمت می‌کشد تا آنها رااز بدن‌دورکند. در این مدت پخته‌خوار پرخور از خود راضی است ، از خوردن خوراکهای پخته

" لذت " می‌برد ، خود را کاملا " سیر تصور می‌کند چون مطابق توصیه پزشکان به مقدار کافی پروتئین و چربی و مواد نشاسته‌ای و کالری وارد بدن کرده وهیچ وقت به فکرش نمی‌رسد که ارگانهای او از گرسنگی حقیقتی می‌نالند و دارندآخرین‌نفس خود را میکشند و احتمال دارد همین فردا کار به آخر برسد .

در این شرایط‌وقتی شخص با حقیقت آشنا میشود مصرف مواد پخته را قطع میکند و با غذای طبیعی تغذیه می‌کند هر چه میوه و سبزی می‌خورد احساس سیری نمی‌کند ، چرا ؟ چون ارگانهای او که دهها سال گرسنگی کشیده بودند ، از غذائی که سخت‌احتیاج داشتندمحروم مانده بودند و همیشه حسرت آنرا میکشیدنداکنون بفراوانی‌گیرشان‌آمد ه کههرچه میل دارند بخورند ، جهاز هاضمه نیزکاملا "آمادگی دارد آنها را هضم کند ، در این شرایط شخص چهار پنج برابر آنکه احتیاج روزانه یک انسان کامل باید داشته باشد غذا مصرف میکند تا این ارگانهای گرسنه‌را سیر کند ، آنها را با سلولهای سالم مجهز کند وبحال طبیعی برگرداند .

هیچ‌کس از پخته‌خواران تصورش هم نمیتواند بکند که مواد گیاهی در حال زنده چقدرغذای پر ارزش است‌و چه مقدار کمی از آن قادر است احتیاجات‌روزانه بدن‌یک انسان‌را تامین‌کند . فقط‌خام‌خواری‌که چندین سال تجربه پشت‌سرگذاشته و یک کودکی که هنوز طعم مواد پخته را نچشیده میتواند به این حقیقت‌پی ببرد .

اینجالازم است‌کمی‌بیشتر شرح بدهیم . همینطور که گفتیم مواد پخته‌اصلا " ارزش غذائی ندارد . ارگانها برای فعالیت خود از آن استفاده نمی‌کنند . تمام پختنیهای‌دنیانمی‌توانند حتی یک سلول بسازند که قادر شود کار کلیه را انجام دهدو ادرار راتصفیه‌کند . این‌نوع سلولهافقط‌از غذای‌زنده گیاهی‌بوجود‌می‌آیند . وقتی یک خام‌خوار قلابی بهانه می‌آورد که به غذای طبیعی دسترسی پیدا نکردم مجبورشدم یک چلوکباب‌بخورم ،این‌چلوکباب‌نه فقط‌بدن را سیر نکردبلکه‌گرسنه‌تر هم کردچون اگر قبلا "یک سیب خورده‌بود نصف آنرا نیز نفله کرد چون این سیب مجبور میشود یک قسمت از انرژی خود را صرف کند تا ضرر چلوکباب راازبدن‌دور سازد . پس نتیجه می‌گیریم که غذای که ارگانهای پخته خواران را تغذیه می‌کند نصف غذای‌زنده گیاهی‌است که گاهی بدون توجه زیاد مصرف می‌کند . معلوم‌است که این مقدار کم غذای طبیعی نمی‌تواند احتیاجات ارگانها را تامین کند .

این غیرکافی بودن غذای طبیعی باعث میشود که قلب و کلیه و سایرارگانها تدریجا " بسوی ازمحلال بروند و از کار بهافتد . هیچکس در علم پزشکی خبرندارد که این ارگانهای بیچاره گرسنه هستند ، آنها به مواد مرده پروتئینی ، چربی و نشاستهای احتیاج ندارند ، این مواد مرده عوض اینکه به ارگانها غذا بدهندآنها را مسموم میکنند . بعد از صدها نوع معاینات و آزمایشات پزشکان تشخیص می دهند که این ارگان خراب شده یا دارد خراب میشود . ولی چرا خراب میشود ؟آیابرای خراب شدن یک دلیل هم وجود دارد یا نه؟آنها با این چیزها کاری ندارند ، این بیچارهها هیچ وقت نمیتوانند بفهمند که این ارگاانها گرسنه هستند و فقط غذای طبیعی میخواهند که فورا " شروع به کار کنند ، غذائی که حتی یکگرم ازآن در بیمارستانهاپیدا نمیشود .کی آنها باید بفهمند که خودشان در آشپزخانههای بیمارستانها بیماری میپزند و بتمام دنیا پخش میکنند . البته کالری زائد مواد پخته یک انرژی زائد نیز تولید میکند ، انرژی بدون ترمیم کهرویارگانهای گرسنه و ضعیف یک بار خستهکننده نیز اضافه میکند . وقتی طبیعت میخواهد برایانسان غذا تهیه کند کلیه عناصر ترکیب دهنده یعنی مواد اولیه غذا را به مقادیرحساب شده مطابقاحتیاجات بدن ما در گیاهان جمع میکند . آتش کلیهحسابهایطبیعت را بهم میزند . بعضی عناصر عالی و حیاتی را که پزشکان چندنوعش راشناختهاند و ویتامین نام گذاشتهاند و هزارها نوعش که هنوز نتوانستهاند بشناسند میکشدو نابود میکند ، ولی عناصر ساده وکم ارزش مانند پروتئین ، مواد چربی ، مواد نشاستهای ، کالری و غیره که مصالح ساده ساختمانی ، مواد سوختنی و انرژیکاذب هستند و به مراتب بیشتر از احتیاجاتبدن هستند در غذا باقی میمانند .کالری زائد حرارت زائد تولید نموده به عضلات انرژی زائد میرساند وآنها رابهحرکت در میآورد .

این انرژی زائد ، این فعالیت عضلاتی زائد و این حرارت غیر ضروری روی ارگانهایگرسنه ،مسموم شده و فرسوده دائما " فشارمیآورند وآنها را خیلیزودتر از کار میاندازند . کارگرهای ساختمانی زودتر پیر میشوند و بیشترمریضمیشوند ، قلب وزنهبرداران و ورزشکاران ورزشهای سنگین زودتر مریض میشو د . در کتاب خامخواری چاپ چهارم عکس یک افسر باز نشسته داریم با ۱۶۰ کیلووزن کهمدتی

نیز وزنه‌برداری می‌کرده است . بدن او زیر فشار این سنگینی کاملا" عاجزوناتوان شده بود . این آقا با خام‌خواری ۹۰ کیلو از وزن خود را حل می‌کند و الان‌باوزن ۷۰ کیلو با بچه‌های خود همگی خام‌خوار و کاملا" سالم‌و خوشبخت‌زندگی میکنند . اگر در نظر بگیریم که این آقا اقلا" ۳۰ کیلو سلولهای زائد را با سلولهای اصلی مبادله‌کرده معلوم میشود که یک انسان ۴۰ کیلوئی ۱۲۰ کیلو گوشتهای‌زائدبدوش گرفته آنها را تغذیه می‌کرد (البته با غذای خودش، با غذای‌مرده)وباخودحمل میکرد . این کار همین پروتئین و همین اسید آمینه است که پزشکان گمراه به بزرگ و کوچک‌توصیه می‌کنند .این آقای ۱۶۰ کیلوئی با ارگانهای گرسنه و فرسوده بیشتر وقت خودرا در بیمارستانها می‌گذرانید . از همه نوع ناراحتیها دائما" زجرمیبرد . خوب توجه کنید یک شخص ۱۶۰ کیلوئی با ارگانهای گرسنه و لاغر . کدام پزشک باور می‌کند ؟

قتل عام علم پزشکی

گوته گفته است که حقیقت همیشه باید تکرار شود . پزشکان ظاهر شدند گویا مردم را از بیماریها نجات دهند ولی با غذای پخته و داروهای سمی خودشان بیماری میسازند و پخش می‌کنند . بیمارستانها با آشپزخانه و داروخانه‌های خود کارخانه‌های بیماری‌سازی هستند که مردم‌رانه فقط‌هزارهزار بلکه میلیون میلیون قتل عام می‌کنند . این حرف افترا نیست . اگر من نتوانم حرفهایم را ثابت کنم هیچوقت به خودم این اجازه را نمی‌دهم به مردم تهمت بزنم . درطبیعت‌بیماری وجود ندارد،مردم توسط غذای پخته و داروهای سمی،دو عامل اصلی بیماریها ، خودشان بیماری میسازند . علم پزشکی علمی است غلط، متضاد و مضر.پزشکان آزمایشگاه طبیعت را نمی‌بینند ، به طبیعت نگاه نمی‌کنند ، به آزمایشگاههای خود وارد شدند و یک دنیای مصنوعی برای خود و مردم میسازند .دراین‌آزمایشگاه‌همه چیز را غلط میبینند ، غلط تشخیص میدهند و غلط نتیجه میگیرند . آنهابین‌مواد خام و پخته فرقی نمی‌گذارند ، سفید را سیاه و سیاه را سفید میبینند ،مفیدرامضر و مضر را مفید تشخیص میدهند . پروتئین حیواتی پخته و گندیده را مفید قرار میدهند و میوه و سبزی خام را که از طرف طبیعت یگانه غدای انسان تعیین شده

قدغن میکنند. فقط با این دستور ابلهانه آنها میلیونها افراد بشر را به کشتن میدهند. وقتی این قبیل اشخاص به باشگاه ما میایند من میگویم هر چه پزشک قدغن کرده است از امروز فقط آنرا بخورید، میخورند، چند روز عکس العمل را که پزشک بی خبر آن را بیماری تصور کرده بود تحمل میکنند و معالجه میشوند. پزشکان به مردم بیمار و ناتوان دستور میدهند کباب و باز هم کباب بخورند. کبابی که از جسد مرده یک حیوان می‌گیرند و با پیاز میخوابانند تا نرم شود و زیر دندان حل شود. این نرم شدن چه معنی دارد؟ یعنی بگندد، بپوسد و تماما" به سم تبدیل شود. با همین کباب دو بچه مرا با دست خود کشتم.

پروتئین حیوانی با اسیدآمینه‌های خود پزشکان را دیوانه کرده است. اصلا" چطور این آقایان ثابت کرده‌اند که این نوع پروتئین و اسید آمینه برای بدن انسان لازم و مفید است؟ این کار در عمل آنها ثابت نکرده‌اند و هیچوقت نمی‌توانند ثابت کنند، اگر بخواهند ثابت کنند بلکه برعکس آنرا میتوانند ثابت کنند که ما کرده‌ایم. آنها چون به کباب و بیفتک معتاد شده‌اند زیر فشار این اعتیاد خیال میکنند که اسید آمینه‌های حیوانی برای انسان لازم است. من خودم ۵۳سال این پروتئین را خوردم به آستانه مرگ رسیدم وقتی مصرف آنرا قطع کردم دوباره متولد شدم. دخترم آناهید ۲۲سال به این پروتئین لب نزد مگر چه شد؟ فقط سالمترین فرد این دنیا شده است. ما آن ماده را غذا حساب می‌کنیم که بتواند به تنهائی احتیاجات بدن یک موجود زنده را تامین کند. همه گیاهان خام این خاصیت را دارند ولی گوشت پخته به تنهائی در ۲۸ روز انسان را مسموم می‌کند و می‌کشد. همین خاصیت را هم شیر و تخم مرغ دارند. این حقیقت را گاو بهتر از دانشمند میداند. بعد از اینکه چند ماه به بچه خود شیر میدهد وقتی علف بلند میشود گاو بچه خود را با لگد از خود دور می‌کند و شیر را قطع میکند. انسان بیعقل این شیر را بزور از گاو می‌گیرد، آنرا می‌پزد و خشک می‌کند، از آن پنیر، کره، ماست درست میکند. اینها چیزهای غیرطبیعی هستند که انسان خودش میسازد، ولی پزشکان در آزمایشگاه در آنها چیزهائی میبینند مانند پروتئین، کلسیم و غیره که خیال میکنند شیر یا پنیر یا تخم مرغ غذاهای مفید هستند، چه نادانی و حشتناکی. آنها شیر را غذای کامل و مفید اعلام می‌کنند. طبیعت تخم مرغ را برای انسان نساخته،

تخم مرغ برای این است که یک جوجه از آن بیرون بیاید . اکنون تخم مرغها را بقدری خراب کرده‌اند که دیگر از آنها جوجه در نمی‌آید .

غدای زنده طبیعی وقتی پخته شد دیگر از ارزش غدائی بکلی می‌افتد و در بدن اختلالات گوناگون بوجود میآورد . میدانیم که غدای پخته سلولهای زائد میسازد ، سموم مختلف تولید نموده در بدن ذخیره می‌کند ، از طرف دیگرارگانها گرسنه می‌مانند . خلاصه ، بیماری یعنی گرسنگی ارگانها و مسموم شدن آنها .

پزشکان برای معالجه این بیماری صدها نوع سموم مختلف جمع‌آوری کرده به اسم دارو ، قرص ، شربت ، آمپول ، دنیا را پر کرده‌اند . آیا کدام یک ازاین داروها قادر است ارگانهای گرسنه را سیر کند ، سلولهای زائد را بکشد و سموم مختلف را از بدن خالی کند ؟ هیچوقت چنین داروئی وجود ندارد و نخواهد داشت . فرض کنیم داروئی پیدا شد که توانست سم را دفع کند ، سلولهای زائدرا بکشدو ارگانها را سیر کند ، این کار چه فایده‌ای دارد وقتی عامل بیماری یعنی غدای پخته هرروز به بدن وارد میشود ؟ پس برای معالجه این بیماری فقط جریان عامل باید قطع شود . راه دیگروجود ندارد . چه فایده اگر آب استخر را پاک کنیم وقتی آب آلوده دائما" بطرف استخر جاری است . ما باید سعی کنیم که آب آلوده به استخر وارد نشود .

من فعالیت غلط پزشکان را محکوم می‌کنم و باعث همه بیماریها و مرگ‌ومیرهای زودرس اعلام می‌کنم . این حقیقت است . آنها نمیدانند چکارمی‌کنند ،آشپزخانه منزل ایشان مجهزتر و کامل‌تر از سایرین است ، این است که آنها مریض‌تراز بیماران خودهستندو زودتر ازآنها دچارسکته میشوند .آنها هر چه‌در دانشگاه یادگرفته‌اند کورکورانه عمل می‌کنند و خیال می‌کنند که به مردم کمک می‌کنند . اکنون ۱۵ سال است که من با کتابها و بروشورهای بزبانهای مختلف به آنهاگوشزد می‌کنم ،اکنون آنها از جریان آگاهی دارند و باز هم در بیمارستانها غدای پخته‌و داروهای سمی حکمفرما است . اکنون آنها مردم را ندانسته نمی‌کشند بلکه می‌دانند چکار میکنند . آنها کسب شرم‌آور خود زیر پوشاله محترم علم ادامه می‌دهند . من گفتم و باز هم تکرار می‌کنم ، اگر این پزشکان آشپزخانه‌های بیمارستانها را خاموش کنند و عوض یک بشقاب غدای پخته یک بشقاب سالادهای خام به بیماران بدهند دیگرهیچکس در نتیجه بیماری نمی‌میرد . چراآنها این کار کاملا" ساده ، آسان و طبیعی را

نمیخواهند انجام بدهند؟ شاید بهانه بگیرند که بیماران حاضرنیستندازغذاهای پخته دست بکشند، این درست نیست، اگر پزشکان دستور بدهند "این غذا را باید بخورید، این‌راه نجات شما است" هیچکس نمی‌تواند مخالفت کند همینطور که مخالفت نمی‌کنند وقتی می‌گویند "شکمتان را باید باز کنیم". احتمال دارد که پزشکان حقیقت را شناخته‌اند ولی می‌ترسند اگر به بیماران بگویند "علاج شما در خام‌خواری است، دیگر پخته نخورید" در نتیجه این دستور دو کلمه‌ای همهٔ بیمارستانها، داروخانه‌ها و مطبها تخته میشوند.

علم پزشکی و داروسازی از هدف اصلی و اساسی خود برگشته وبه‌یک‌تجارت وحشتناک در آمده است. کارخانه‌ها و شرکتهای داروسازی‌باجان‌مردم بیگناه‌بازی می‌کنند، میلیونها افراد بشر را با داروهای کشنده مسموم می‌کنند، می‌کشند و میلیاردها پول گیر می‌آورند. پزشکان عوض اینکه به بیماران بگویند " ارگان شما گرسنه است و مسموم شده، بروید غذای‌طبیعی بدهید تا کار کند". عوض اینکه این دستور رایگان را بدهند و بیمار را نجات دهند برای یک یا دو ساعت عمل در حدود یک سال کارمزد یک کارگر پول می‌گیرند و بیمار را می‌کشند. این کسب کثیف و شرم‌آور زیر عنوان محترم علم انجام می‌گیرد. مردم برای‌کلمه‌علم احترام زیاد قائل‌هستند، بنظر من علم پزشکی در شرایط پخته‌خواری کثیف‌ترین علم دنیا است که‌باعث مرگ میلیونها افراد بشر میشود. در دنیا همه جور علم‌وجوددارد. دزد نیز با علم خاصی دزدی می‌کند که گیر نیفتد، جنگ نیز با علم جلومی‌برند که هر چه‌بیشتر دشمن‌کشته شود، قصاب با علم سر حیوان را می‌بردوتکه‌تکه‌میکند.

پزشکان پخت و پز را چیز غیر طبیعی و مضر نمیدانند. آنها خیال می‌کنند که این عادت عادی و معمولی است که همیشه بوده و باید همیشه باشد. بنظرآنها از جای دیگر باید چاره بیماریها را کرد، ولی این کار غیرممکن است. دراین راه آنها صدها سال زحمت کشیده‌اند ولی چه نتیجه‌ای گرفته‌اند؟ این که‌انسان‌ازهمه موجودات دیگر بیشتر بیماری دارد. پزشکان به علم خود خیلی افتخار می‌کنند، به آن می‌بالند و همه دستورات و نتیجه‌گیریهای آن صحیح و بی‌نقص‌تلقی‌می‌کنند ولی یک دقیقه فکر نمی‌کنند که اگر این فرمولها و دستورات صحیح بود پس‌این بیماریهاچیست؟ مگر اینها را باد آورده است؟ اگر علم پزشکی راست می‌گفت‌این

همه بیماریها مال حیوانهای جنگلی بود و انسان محفوظ از آنها بود چون آنها علم پزشکی ندارند ولی ما داریم . پس چرا برعکس شده است؟

پزشکان روشنفکر و انسان دوست بیدار شوید ، بخود بیائید و حقیقت را بپذیرید ، آشپزخانه‌های بیمارستانهارا خاموش کنید و مانع مرگ بیموقع مردم شوید . این کار کوچک نیست که ما شروع کرده‌ایم ، باور کنید همه این بیماران که صعب العلاج حساب می‌کنید با این راه خیلی ساده معالجه می‌شوند . فقط مصرف غذای پخته را قطع کنید و همه بیماران را سالم و شاداب از بیمارستان مرخص کنید . یک بشقاب غذای پخته با یک بشقاب غذای خام و چند نوع میوه عوض کردن کافی است به عوض اینکه جسد بیماران را از بیمارستان به گورستان بفرستید آنها را کاملا" سالم به خانه‌های خود برگردانید .

خام خواری بزرگترین انقلابی است که در طول تاریخ بشر بوقوع پیوسته است ، آن بالاتر از همه انقلابها قرار دارد ، یک انقلابی که همه بیماریها را که بزرگترین بدبختی انسانها است از این دنیا بر می‌چیند و علم پزشکی را که با پخته خواری و داروخواری که تمام دنیا را فرا گرفته است باطل می‌کند . من دعوت می‌کنم به همه اشخاص انسان دوست ، وطن‌پرست و خیر به کمک جمعیت خام خواران بشتابند ، ایران را مرکز این نهضت عظیم قرار دهیم و احترام ایران را در چشم همه ملتها بالا ببریم . در این راه از خود دولت ، از سنا ، از مجلس شورای ملی و از وزارت بهداری یاری میخواهیم . پزشکان بی‌اندازه کوتاه‌بین هستند ، آنها خیال می‌کنند که ما خام‌خواری را باید علمی پابت کنیم . من علم پزشکی را محکوم می‌کنم ، با فعالیتهای غلط خود باعث بیماریها اعلام می‌کنم . ما چطور می‌توانیم با فرمولهای غلط علمی حقیقت را که چون روز روشن آشکار است ثابت کنیم ؟ مگر قانون طبیعت احتیاج به ثابت کردن دارد ؟ هدف علم پزشکی چیست ؟ مگر این نیست که مردم را بسلامتی کامل برسانند ؟ آنهاکه نتوانسته‌اند به این هدف برسند ، آنها میخواهند که ما حرفهای خود را ثابت کنیم ، خیلی خوب ، هر کس خام خوار می‌شود دیگر بیمار نیست و به پزشک و دارو احتیاج ندارد . آیا بالاتر از این مدرکی وجود دارد؟ هر کس شک دارد بگذار خودش امتحان کند . در این دنیا از نوزاد گرفته تا پیرمرد همه بیمارند ، کافی است فقط یک یا دو ماه خام خواری مطلق بکنند که نتیجه را

خودشان ببینند ،هیچکس نمی‌تواند این حقیقت راانکار کند . من با کتابهای ارمنی ، فارسی ، انگلیسی ، آلمانی و هندی هزاران نفر را در ایران و میلیونها نفر درخارج از بیماریها نجات دادم .

صدها سال بعد وقتی همه دولتها به هوش آمدند ، پخت و پز را رسما" محکوم کردند و مثل مواد مخدر مصرف آنرا قدغن کردند آن زمان خوشبختی که اثر هیچ نوع بیماری وجود نخواهد داشت و کلمه بیماری فقط در کتابهای تاریخی خواهند یافت مردم آنزمان می‌گویند اجداد ما چقدرنادان و بی عقل بودند که غذای طبیعی وزنده را باآتش می‌کشتندو برای خود بیماری می‌ساختند . در این باره دکتر حجازی قشنگتر می‌نویسد . او نقل می‌کندکه "یک فضانورد مریخی که از زمین برگشته کنفرانس می‌دهد که در زمین چه خبر است . این فضانورد می‌گفت که آخرین تحقیقات به این نتیجه رسیده است که در کره زمین حیات وجود دارد و موجوداتی هستند که شور و درک دارند اما شما تصوری از انسان ندارید و بنده برایتان توضیح می‌دهم . یک مشک یا خیک است که چهار تا دست دارد . این خیک یا مشک با این دستهایش روی زمین حرکت می‌کند و تلاش می‌کند و پیوسته تکثیر هم می‌شود . مشاهده شده است که همیشه بجان هم می‌پرند ، همدیگر را آتش می‌زنند ، پوست می‌کنند ،تمام این کارها برای این است که بیشتر بخورند و پیوسته این مشک را پر کنند . اماکار عجیبی که ما هنوز نفهمیده‌ایم که چیست این است که غذاهای سالم و میوه‌های شاداب وگلهای بسیارلطیف و همه ادویه‌های طبیعی که طبیعت در اختیارشان گذاشته واین همه تلاش، آدم کشی و جنایت را که برای بدست آوردن آنها می‌کنند نمی‌خورند بلکه آنها را به خانه می‌آورند ، پوست می‌کنند ، سر و ته آنرا می‌زنند ،آنهاراتوی آب می‌ریزند و همه را با هم مخلوط می‌کنند ، بعد آنها را نمک می‌زنند ،بعدفلفل می‌زنند ،بعدروغن می‌ریزند ،بعد مواددیگری به آن اضافه می‌کنند و بعد می‌جوشانند و بعد می‌سوزانند . . . بعد می‌خورند ، بعد مریض می‌شوند ، بعد به عده‌ای بنام دکتر پول می‌دهند و التماس می‌کنند تا به زور با دوا و تنگه و گریه‌زاری آنها رااز توی مشک بیرون می‌آورند و جان مشک را نجات می‌دهند . این عقل فضولی است که‌در کار (عقل کل) دخالت می‌کنند و بعد این همه بیماریها را بوجودمی‌آورند" به‌این حرفهای آقای حجازی من اضافه می‌کنم که بیشتر از همه دکترهافضولی می‌کنند ،

بیشتر از همه در عقل کل دخالت می‌کنند ، بیشتر از همه‌می‌جوشانند ، می‌سوزآنند و یک دنیا سم به آنها اضافه می‌کنند و کار را به اتمام می‌رسانند . کتابهائی‌که فعالیت‌غلت پزشکان‌را انتقاد می‌کنند و محکوم می‌کنند خیلی زیادند مانند"قتل عام پزشکی در پزشکی آفت‌زا " تالیف دانشمند نامی ایوان ایلیچ ، متاسفانه این کتاب نمی‌تواند راه نجات را به مردم ارائه دهد .

واقعا" در چه زمان بدی ما زندگی می‌کنیم ؟ اعتیاد مغز مردم‌راخراب‌کرده ، آنها را کاملا" گیج کرده است . هیچکس درست نمی‌بیند و درست فکر نمی‌کند . بیتشر از همه پزشکان خودشانرا گم کرده‌اند و نمی‌دانند چکار می‌کنند . مردم به من توصیه می‌کنند که به این اندازه سخت‌گیری نکنم ، در قبال پزشکان کمی ملایم رفتار کنم ، آنها را توهین نکنم . خواننده‌عزیز اگر شما ببینید یک شخص کارت را بدست گرفته سر یک بچه را میخواست ببرد شما با این شخص چطور رفتارمیکنید ؟ دست خون‌آلود او را می‌بوسید ؟ برای این عمل کثیف او را تحسین می‌کنید ؟آخر این پزشکان صد نفر ، هزار نفر را نمی‌کشند ، آنها میلیونها را قتل عام می‌کنند ، بدون عذر علنا" مردم بیگناه را می‌کشند .

البته‌بیشتر خوانندگان‌که این‌حرفها را می‌خوانند خیال می‌کنند که من افترا میگویم ، آنها را توهین می‌کنم . " مگر پزشکان آدم‌کش هستند " آنها می‌گویند . بله آدم‌کش هستند و چه جور آدم‌کش؟ اگر آنها آتش آشپزخانه‌های بیمارستانها را خاموش کنند و بیماران را با غذای طبیعی تغذیه کنند آنوقت من قبول می‌کنم که آنها آدم‌کش نیستند بلکه بشردوست هستند . من هر چه می‌گویم حقیقت را میگویم ، حقیقت را لخت و با قاطعیت به گوش مردم میرسانم که‌شایدآنهارابیدار کنم . کسی که شیر خشک را به بچه‌ها می‌خوراند او آدم‌کش نیست ؟ کسی که کباب پخته‌و گندیده‌را (توی‌پیاز خوابانده‌نرم کرده) به بیماران تجویز می‌کند آدم‌کش نیست ؟ کسی که غذای زنده گیاهی ، میوه و سبزی خام را به بیماران‌قدغن می‌کند آدم‌کش نیست ؟ کسی که با غذای پخته و داروهای سمی ارگانهای مردم را خراب می‌کند ، گرسنه نگاه می‌دارد و مسموم می‌کند ، عوض این که به آنها غذای طبیعی بدهد و بکار بیاندازد ، می‌برد و دور می‌اندازد ، او آدم‌کش نیست؟ دانشمندان قلابی مانندبارنارد آنقدرآدم‌ها را کشت که اگر به آنها می‌گفت " برویدفقط میوه

و سبزی خام بخورید " آن بیچاره‌ها امروز زنده بودند ، او آدم‌کش نیست؟ با این آدم‌کشان من چه جور باید رفتار کنم ؟ لازم است دست آنها را ببوسم که باعث مرگ دو بچه من شدند و حالا باعث مرگ میلیونها افراد بشر می‌شوند ؟

من پانزده سال پیش جزوه فارسی منتشر کردم ودربدر به مطب پزشکان ، به بیمارستانها ، به دانشگاهها ، به هیات دولت رایگان توضیح کردم . از آن وقت تا امروز رادیو ، تلویزیون ، روزنامه‌ها و مجله‌ها راجع به خام‌خواری زیاد گفته و نوشته‌اند ، در نتیجه همه پزشکان ایرانی از جریان خبر دارند و نمی‌توانند بهانه بیآورند که درباره خام‌خواری چیزی نمی‌دانند ، با وجود این آنها به شغل کثیف خود به همان ترتیب ادامه می‌دهند . بگذار اشخاص کوتاه‌بین مرا بی‌تربیت حساب کنند ، بگذار پزشکان از من برنجند ، هیچ برای من فرقی ندارد ، بگذار آنها بدانند که با آنتی‌بیوتیکها ، مسکن‌ها و پروتئین‌های حیوانی هزارهزار مردم را به گورستان فرستادن کار پاک و انسانی نیست بلکه از کثیف هم بدتر این جنایت است . آنها بالاخره باید بدانند که همه داروها سم هستند و هیچ وقت در هیچ شرایطی سم نمی‌تواند کار مفیدی انجام دهد ، کار سم فقط مسموم کردن و کشتن است . همین داروها و پروتئین‌های حیوانی باعث مرگ بچه‌های بیگناه من شدند . جگر من خیلی داغ دیده از نادانی پزشکان که هنوز نمی‌خواهند بفهمند که غذای پخته ارزش غذائی ندارد و اگر پروتئین حیوانی برای انسان مفید است باید این پروتئین را مثل گرگ زنده زنده و گرم‌گرم با پوست و استخوان بخورند .

نادانی پزشکان چه اندازه است که نه فقط نمی‌دانند که پختن کار غلط و مضر است بلکه بنظر آنها پختن مفید هم است که هضم غذا را آسانتر می‌کند و میکربها را می‌کشد . آنها نمی‌بینند که وقتی غذا را می‌پزند تمام مواد حیاتیرا خود آتش می‌خورد ، هضم می‌کند و برای هضم کردن انسان چیزی باقی نمی‌گذارد به غیر از تفاله و مواد سوختی که آن هم در بدن می‌سوزد و از بین می‌رود . بنظر آنها هضم گندم کامل مشکل است ، برای اینکه هضمش آسانتر بشود سبوس آنرا میگیرند ، بعد سفید می‌کنند ، بعد سفیدتر می‌کنند ، سپس می‌پزند ، دو مرتبه می‌پزند ، این را کافی نمی‌دانند تماماً " خشک می‌کنند . در هر کدام از این عملیتها هضم گندم آسانتر میشود چون که همه مواد حیاتی را با صاف کردن و سپس با پختن نابود

می‌شود و فقط تفاله گندم و مواد سوختنی گندم می‌ماند که بدون اینکه به ارگانها غذا برساند می‌سوزد و از بین میرود . بنظر پزشکان همه این عملیات مفید است چون که‌هضم آن‌آسانتر میشود مخصوصا" برای زحمت ندادن جهاز هاضمه‌بیماران سخت‌توست‌تجویز می‌کنند . این‌هم یکی‌از پیشرفتهای‌علم پزشکی محسوب میشود .

می‌گویند پختن میکروبها را می‌کشد ، شاید این حرف درست باشد یا نه‌ولی چیزی که مسلم است این است که آن آنتی‌بیوتیکهای طبیعی که بدن رااازمیکروبها حفظ می‌کند با آتش نابود می‌شوند . علاوه بر این میکروبها با سلولهای‌اصلی‌بدن کاری ندارند آنها با سلولهای زائد دشمنی دارند .

من خودم تا ۲۵ سال پیش تمام عمرم را با پزشکان سر و کار داشتم ،زحمت کشیدم ، پول جمع می‌کردم آنها از دستم می‌گرفتند . ۲۵ سال پیش من همه نوع بیماری جمع کرده بودم ، یکی دو ماه مانده بود که من سکته کنم ، اکنون ۲۵ سال من پیدا کردم . در این ۲۵ سال من حتی یک دینار به پزشک و دارو ندادم .

۵۳ سال من از دست سرماخوردگیها رنج می‌کشیدم . برونشیت‌مزمن ،گریپ ، آنژین ، هفته‌ها در تب و عرق می‌سوختم . این ۲۵ سال من در هوای آزاد و سرد تا ۲۰ درجه زیر صفر می‌خوابم ، حتی یک دفعه توی اطاق نخوابیدم ،گاهی بدنم مثل یخ میشود ، کجا هستند این میکروبها؟ اگر گاهی یک بوئی یا یک چیز بیگانه وارد بینی‌ام میشودچند قطره‌آب بینی‌کار خودش را می‌کند ، آب‌بینی خام‌خواران بهترین آنتی‌بیوتیک است . من این۲۵ سال را پیدا کردم چندسال هم زنده‌بمانم آنرا هم پیدا کرده‌ام . من خیال نمی‌کنم آدمی مثل من که ۵۳ سال کلیه‌ارگانها را خراب کرده باشد بتواند این خرابیها را کاملا" برطرف کند و تا ۱۵۰ الی ۲۰۰ سال زندگی کند . اگر من فردا بمیرم این از خام‌خواری نیست بلکه نتیجه ۵۳سال پخته‌خواری است . فعلا" خودم را خیلی دور از مرگ احساس می‌کنم .

فقط خامخزاری مطلق سلامتی می‌آورد

کسانی که تازه خامخوار میشوند معمولا" میگویند خامخواری کردن کارمشکلی است . باید گفت که اشخاص بسیار کمی هستند که معنی خامخواری را در عمق‌خود

درک می‌کنند. چقدر انسان باید روشنفکر و عاقل و دوراندیش باشدکه‌تمام دانائی خود، آنچه را که همیشه از رادیو و تلویزیون، کتاب و روزنامه یاد گرفته است‌ازمغز خودبیرون‌بریزدو قبول کندکه با یک راه خیلی ساده و طبیعی همه‌بیماریها‌معالجه میشوند واصلا" بیماری‌از دنیا ریشه‌کن میشود و مطب و بیمارستان و داروخانه همه تعطیل‌میشوند.

کسانیکه خامخوار میشوند معمولا" میگویند هر قدر غذای خام میخوریم سیر نمیشویم. دلیل‌این کارچیست؟ آیا‌میوه وسبزی ارزش غذائی‌کافی ندارند؟ بعضیها اینطور فکر می‌کنند ولی همانطور که پخته‌خوارها همیشه سیاه را سفید و سفید را سیاه‌میبینند دراینجا نیز سخت در اشتباهند. آنها دهها سال شکمشان‌راباغذای پخته پر کرده‌اند، جهاز هاضمه را بیخود مشغول کرده‌اند، احساس سیری کاذب کرده‌اند و خیال کرده‌اند که به بدن غذا رسانیده‌اند ولی ارگانها که‌غذای طبیعی لازم دارندگرسنه مانده‌اند. نه فقط‌گرسنه مانده‌اند بلکه با غذای پخته‌مسموم‌نیز شده‌اند. اکنون که غذای پخته را کنار گذاشته‌اند و با غذای طبیعی تغذیه‌میکنند ارگانها که دهها سال حسرت‌اینرا می‌کشیدند و خیلی به این غذا احتیاج دارند ولی سالهای دراز از آن محروم بوده‌اند با خوشحالی آنرا قبول‌میکنندواحتیاجات خود را تامین میکنند و سیر میشوند. در نتیجه معده تقریبا" خالی وهمیشه‌آماده برای‌قبول غذای‌تازه است. غذای پخته برعکس چون‌غذا نیست، غیرطبیعی‌وبیگانه است،بدن آنرا به آسانی قبول نمی‌کند، مدتها در معده نگاه میدارد و با زحمت فراوان آنرا از معده رد میکند. گاهی اصلا" برمیگرداند بجای اولیه خود.

پخته‌خوار خیال میکند که پر بودن معده‌علامت سیر بودن بدن‌است‌ولی‌این اشتباه بزرگی است. وقتی غذای طبیعی وارد معده میشود معده وظیفه خود را در چند دقیقه انجام میدهد و بلافاصله به روده‌ها تحویل میدهد، روده‌ها به نوبت غذا را به ارگانها میسپارند و تفاله را دفع میکنند. خلاصه معده پخته‌خوارها‌سیر ولی بدن‌گرسنه است. معده خامخوارها خالی ولی بدن سیر است. چون‌دهها‌سال ارگانهاگرسنگی‌کشیده‌انداینست که‌خامخوار تازه وارد چهار پنج برابر آنچه‌احتیاج روزانه یک انسان کامل است غذا مصرف می‌کند تا این ارگانهای گرسنه راسیرکند، آنها را با سلولهای سالم مجهز سازد و بحال طبیعی برگرداند.

خامخوار تازه وارد وقتی غذای طبیعی را کافی میخورد و بدنرا کاملا" سیر میکند باز هم احساس گرسنگی میکند. این دیگر گرسنگی حقیقی نیست، گرسنگی کاذب است. شخص تریاکی هر قدر غذا بخورد از تریاک سیر نمیشود. غذای پخته با تریاک فرقی ندارد. هر دوسم دارند و اعتیاد بوجود میآورند. مسئله خامخواری خیلی مهم است. غذای پخته سم است، بیماری و مرگ ناگهانی است، هیچکس مرگ را دوست ندارد.

وقتی غذای پخته میبینید مرگ خود را میبینید. آن غذا هر قدرهم دوست داشتنی باشد یقینا" از جان خود بیشتر دوست ندارید. هر قدر غذای پخته خوشمزه تر باشد آنقدر زودتر شما را میکشد. در خامخواری البته کمی اراده لازمست ولی از همه مهمتر عقل لازمست، عمیق فکرکردن، به دانائی طبیعت ایمان آوردن وتصمیم قطعی گرفتن لازمست.

پخته خواری مردم را چنان اسیر خود کرده که مردم برای فرار از خامخواری دنبال بهانه میگردند، "مهمان داریم چکار کنیم "؟ " مهمان میرویم چکارکنیم؟ " " مسافرت میرویم چکارکنیم؟ " " در اداره چکار کنیم؟ " وخیلی بهانه های دیگر. خواننده عزیزوقتی به مهمانی میرویدو میبینید مردم دورمیز نشسته اندو خوراکهای " لذیذ " تناول می کنند شما که حقیقت را شناخته اید کمی اراده داشته باشید، در جلوی مردم خود را چون یک نمونه قراردهید، به آنها بفهمانید کهاشتباه میکنند. آنها غذا نمیخورند بلکه بیماری میخورند، برای خود مرگ درست میکنند ونداسته خودکشی میکنند. خیلی دیده شده که اشخاص چاق و چله ظاهرا" سالم جلو میز مهمانی معده خود راپر کرده اند، همانجا بزمین افتاده و فوت کرده اند. شماخامخوار بی اراده اگر خود را عاجز نشان دهید و جلوی مردم شروع کنید به خوردن غذای پخته هم به خود ضرر رسانده اید و هم برای تبلیغ خامخواری حرفهای شما بی اثر گذاشتید. اگر شما مسافرت میروید یک کیف پر از خشکبار و میوه همراه داشته باشید. اگر با ماشین خودتان میروید یک یخچال یخی بخرید و با میوه و سالاد آنرا پر کنید. در اداره اگر یخچال دارید همه چیز میتوانید در آن بگذارید، اگر دربیابان کار میکنید یک مشت خشکبار در جیب خود بریزید و راه بیافتید. دیگربهانه لازم نیست.

اگر شما به غذای طبیعی دسترسی پیدا نکنید آیا میتوانید با تریاک خود را سیرکنید ؟ همین‌کار را مرتکب میشوید وقتی وارد رستوران میشوید و یک پرس چلوکباب میخورید . این چلوکباب نه فقط به ارگانهای شما غذا نرسانیده ، نه فقط بدن شما را سیر نکرده بلکه گرسنه‌تر کرده چرا که اگر دیروز یک سیب خورده بودید نصف آنرا هم نفله کرده‌اید یعنی نصف سیب انرژی خود را باید مصرف کند تا ضرر چلوکباب را خنثی کند و یا از بدن بیرون براند . اگر قبول کنیم که غذای پخته ارزش غذائی ندارد پس همه پخته‌خوارها که غذا میخورند همین نصف میوه و سبزی خام است که گاهی برای تفریح میخورند . ببینید غذای طبیعی چه اندازه کامل و ارزنده است که این مقدار کمش میتواند مردم را روی پا نگاه بدارد البته نصف زنده با ارگانهای گرسنه و مسموم شده .

چرا میگوئیم خامخواری مطلق واجب است ؟ این هم دلیل دارد . وقتی غذای پخته وارد بدن میشود یک قسمت ازآن میسوزد حرارت زائد تولید میکند که پخته‌خوارها با آب و کولاها با چای و غیره آنرا خاموش میکنند . یک قسمت از آن سلولهای زائد میسازد و آنهارا تغذیه می‌کند . از طرف دیگر غذای پخته سموم مختلف تولید نموده و به بدن پخش می‌کند . اگر این سم که هر روز با غذای پخته وارد بدن میشود در بدن باقی بماند مردم را مسموم نموده در عرض چند ماه به هلاکت میرساند ولی بدن همیشه در حال دفاع است ، قسمت عمده این سم را هر روز توسط ادرار ، مدفوع و عرق و غیره از بدن دور میسازد ، فقط دو سه درصد آن در بدن باقی میماند که بین مفاصل ، در رگها و غیره مخفی میشود و دائما " روی هم جمع میشوند . وقتی خامخوار قلابی هفته یک دفعه غذای پخته بخورد این دفعه دیگر دو سه درصد آن نیست که در بدن میماند بلکه تمام صد درصد آن در بدن باقی میماند و سعی که در بدن حل شده و حاضر بود دفع گردد بار دیگر بجای خود برمیگردد و سلولهای زائد که گرسنه مانده و در حال مردن هستند دوباره جان میگیرند .

کسانی که کتاب خامخواری را خوب مطالعه می‌کنند و سخت تحت تاثیر قرار می‌گیرند تصمیم میگیرند خامخوار شوند ، شروع می‌کنند ، کارت عضویت میگیرند ، چند ماه خامخواری می‌کنند و نتیجه خوب میگیرند ، به همه تعریف میکنند که چطور از همه ناراحتیها نجات پیدا کردند ، گاهی به کارهای جمعیت نیز کمک می‌کنند ،

حق عضویت را مرتبا" میپردازند ، زود زود به باشگاه رفت و آمد میکنند . مدتی میگذرد ملتفت میشویم دیگر پیدایشان نیست ، لابد دستورات کتاب را فراموش کرده و دوباره پخته‌خوار شده‌اند . دائما" کهنه‌ها میروند و تازه‌ها میایند . نزدیک به نهصد نفر عضو شدند ولی از آنها فقط چهل پنجاه نفر روزی ۱۰ ریال به باشگاه کمک می‌کنند .

بعضی‌ها که سخت بیمارندو جانشان در خطر است خامخوار میشوند . از بیماری که خلاص میشوند خیال میکنند حالا که خوب شدند میتوانند دوباره پخته‌خواری کنند ، مثل اینکه خامخواری یک دارو است . یک نمونه تاسف‌آور داریم ، حالاماریا نشان بر جان که عکسش همراه بیوگرافی در صفحه آخر کتاب خامخواری‌چاپ شده است در عرض دو سال خامخواری روزبروز حالش بهتر میشد ، در اداره کار می‌کرد ولی مدتی دیدم پیداش نیست ، او که هر روز از اداره بباشگاه میامدو حتی به ما کمک می‌کردو از فعالیت‌ما فیلم میگرفت . معلوم شد که رفته‌پخته‌خواری‌کرده‌حالش بهم خورده و رفته بیمارستان ، معلوم است که کار بیمارستان چیست آنجا مردم را می‌کشند . این خانم بیچاره را نیز با عمل غلط‌کشتند و از بین بردند . همین‌اشتباه را من خودم نیز مرتکب شدم . دختر بیچاره من در ده سالگی در یک بیمارستان هامبورگ زیر دست یک پزشک جلاد در آستانه مرگ رسیده بود . او رااز بیمارستان بیرون‌کشیدم ، باخامخواری بطورمعجزه‌آسائی نجات دادم و به ایران آوردم . خیال کردم که او دیگر معالجه شده است و میتواند مثل سایرین همه چیزبخوردکمی میوه زیادبخورد . این‌اشتباه‌باعث شد که بچه را از دست بدهم . بیر خربنردرکتابهای خود هیچوقت از خامخواری مطلق دستوری نداده است . اکنون نمیخواهم دیگران این اشتباه را بکنند . بعضی پزشکان که خامخوار میشوند عقیده‌دارندکه‌خامخواری را کم‌کم شروع کنند تا عادت‌کنند . میگویند آوانسیان نیز همین عقیده را دارد . من هیچوقت چنین چیزی نگفتم . کسی که میخواهد کم‌کم خامخواری را شروع کند یا خامخواری‌را فقط امتحان کند خام و پخته را قاطی نکند ، در هفته‌چندروزپخته بخوردو چندروز خام‌خواری‌کندو مقایسه بکند که چطور روزهای پخته‌خواری‌احساس سنگینی‌میکندو ناراحت‌است ولی‌برعکس روزهای خامخواری سبک و راحتی احساس میکند . این امتحان فقط برای دو سه هفته میشود انجام داد .

مردم عادی به حرف علم علاقه زیاد دارند . آنها مایلند راجع به خامخواری از دهان پزشکان حرفی بشنوند . دوست دارند خامخواری با حرفهای علمی ثابت شود . هیئت مدیره نیز عقیده دارد که اگر راجع به فلسفه خامخواری پزشکان سخنرانی بکنند مردم بیشتر علاقه نشان میدهند، بیشتر جمع میشوند، مخصوصا" کسانی که تازه میخواهند خامخوار بشوند . ما همین کار را هم کردیم . آقای دکتر محمد کار را آوردیم و رئیس هیئت مدیره هم کردیم ولی بزودی معلوم شد که این آقایان پزشکان هر قدر هم به غذای طبیعی علاقه داشته باشند باز هم از حسابهای علمی و آزمایشگاهی راجع به ترکیبات غذائی و خاصیت‌های مختلف میوه‌جات یکمرتبه نمیتوانند دست بکشند . اگر آنها راجع به این حسابهای پوچ و بی‌ارزش صحبت نکنند و فقط بگویند " غذای پخته و حیوانی نخورید و غذای گیاهی هر کدام وهر وقت و هر قدر دوست دارید بخورید " اگر این دستور دو کلمه‌ای را بگویند دیگر هیچ حرفی ندارند که بزنند و هر قدر هم حرف بزنند بیخود و بی‌ارزش و حتی مضر است .

آزمایشگاه طبیعت راست میگوید یا آزمایشگاه پزشکان

مسئله پروتئین مغز مردم را کاملا" خراب کرده آنها را دیوانه کرده است . وقتی را دیوانه کرده‌است . وقتی راجع به خام‌خواری صحبت میشود اولین سئوالیکه پخته خوارها میکنند این است پس پروتئین چه میشود" وقتی طبیعت بدن انسان را ساخته کلیه موادی را که بدن برای فعالیت طبیعی خود احتیاج دارد باحسابهای دقیق جمع‌آوری کرده و در یک غذای گیاهی جا داده است پس گیاهان بتنهائی غذای کامل‌هستند و هیچ چیز در آنها کم یا زیاد نیست وقتی این غذای‌طبیعی و زنده را با آتش میکشندکلیه مواد حیاتی که درآن موجوداست میمیرد و نابود میشود .

زیست شناسان پخته خوار در مواد غذائی چند عنصر را پیدا کرده‌اند که اسم گذاری کردند : پروتئین ، ویتامین ، مواد معدنی و غیره . آنها مشاهده کرده‌اند که موقع پختن این ویتامینها نابود میشوند ، حساب کرده‌اند هر یک از آنها تماما" نابودمیشو د دیگری ۵۰ ، ۶۰ ، ۷۰ ، ۸۰ ، درصد از ارزش خود میکاهد ، اگر یکی در ۵۰ درجه دیگری در ۶۰ ، ۷۰ ، ۸۰ ، درجه حرارت نابود میشود ، دانشمندان بجای اینکه پخت و پز را محکوم کنند و مصرف

آنرا در داخل بیمارستانها ممنوع کنند شروع میکنند به مصنوعی ساختن مواد خراب شده. اگر پخت و پز راقدغن کنند این علمی نمیشود، این کار ساده است که ارزش علمی ندارد بعلاوه مردم را چگونه میتوانیم ازخوردن غذاهای لذیذ باز داریم. یک لحظه فرض کنیم که ویتامینهای مصنوعی واقعا" بدرد میخورند، آنها تا بحال ۳۰، ۴۰، و ۵۰، یا ۱۰۰ عدد از اینها را کشف کرده‌اند پس این ۱۰ هزار یا ۱۰۰ هزار نوعش که هنوز کشف نکرده‌اند چه میشود؟

ما میدانیم که گندم زنده غذای کاملی است. وقتی گندم زنده را در فربا آتش قوی میسوزانند آنرا به خاکستر تبدیل میکنند. این خاکستر را که اسمش را نان گذاشته‌اند بجای غذا به رخ مردم میکشند. معلوم است که با خوردن این خاکستر مردم بیمار میشوند، وقتی به دکتر مراجعه میکنند یا ویزیت‌گران میپردازند و دکتر در عوض این‌پول اسم چند ویتامین‌مصنوعی را روی یک کاغذ کوچک مینویسد و به بیمار میدهد، آیا این چند نوع‌ویتامین مصنوعی که بغیر از سم چیزی نیستند میتوانند جای ویتامینهائی را که بیمار در عوض ده‌ها سال در نان نابود کرده پرکنند؟ میتوانند نان را به گندم‌زنده تبدیل کنند؟راستی این علم است یا مسخره بازی؟ تااین‌مخسره‌بازی‌پزشکان با جان مردم بازی میکنند.

خواننده عزیز خوب توجه کنید مردم پخته‌خوار دهها سال هزاران نوع مواد حیاتی غذا را در آشپزخانه خود نابود میکنند و اکنون با دوسه قرص شیمیائی میخواهند این خرابیها را تعمیر کنند. پروتئین‌حیوانی یعنی مواد گوشتی مانند کباب، استیک، آبگوشت، خورشت، مرغ، ماهی، لبنیات و غیره. پزشکان در مواد حیوانی چیزهائی پیدا کرده‌اند که اسم آن را اسید آمینه گذاشته‌اند، نمیدانم از کجا گرفته‌اند که این پروئین یا این اسید آمینه‌ها برای انسان مفید است. آنها فقط خیال میکنند، فرض میکنند چون‌در حقیقت پروتئین حیوانی با اسید آمینه‌های خود خطرناکترین دشمن سلامتی مردم است. آنها اینطور خیال میکنند فرض میکنند ولی ما یقین داریم که هر کس پروتئین حیوانی میخورد بیمار است و هر کس نمیخورد سالم. کسی که به باشگاه ما می‌آید و سئوالاتی میکند من میگویم هر چه دکتر گفته بر عکس آنرا عمل کند، گوشت و لبنیات تجویز کرده نخورید، میوه و سبزی خام را قدغن کرده بخورید. بیچاره بچه‌های من۱۴۰ سال چه زجرهائی کشیدند، چه رنجها تحمل کردنداین کباب لعنتی نرم، "خوشمزه،" گندیده، کلیه ارگانهای بچه‌هایم را مسموم و

خراب کرده بوده درتبریز، تهران، هامبورگ، پاریس، سوئیس به معروفترین پزشکان مراجعه کردم. هرنوع آزمایش که وجود داشت انجام دادم ولی هیچکدام از این دانشمندان فکرش را هم نکرد که بدون غذای طبیعی هیچکس نمیتواند زنده بماند. نادانی این‌دانشمندان پخته خوار حد و حدودی ندارد. بیشتراز ۵۰ درصد مردم که به باشگاه می‌آیند ناراحتی معده، کلیت، گاستریت، زخم معده، زخم اثنی‌عشر و غیره دارند که میترسند میوه خام بخورند پزشک به‌آنها توصیه میکند کباب گندیده و نرم بخورند ولی میوه خام نخورند. این بیچاره‌ها باور میکنند که پزشک حتما" چیزی میداند و نمیتواند اشتباه کند مخصوصا" که همه پزشکان همین‌دستور رامیدهند. این دستور را اجرا میکنند روز بروز حالشان بدتر میشود تا بالاخره مرگ بیموقع به سراغ آنها می‌آید.

پروتئین و باز هم پروتئین خدای پزشکان است آنها پروتئین را میپرستند. شیر که یکی از مضرترین غذاهاست پزشکان در آزمایشگاه خودآنرا آزمایش‌میکنند آنجا پروتئین میبینند، کلسیم میبینند و شیر را که غذای خیلی ناقصی است مفید و حتی غذای کامل تصور میکنند و به مردم معرفی میکنند. طبیعت شیر را بوجود آورده است که نوزادان پستانداران چند ماه از آن استفاده کنند تاغذای طبیعی فراهم شود. گاو خیلی خوب میفهمد که‌شیر غذای کامل نیست و فقط برای کمک ساخته شده است آنهم برای مدت خیلی کوتاهی. ۱ و بعد از اینکه چند ماه به بچه خود شیر داد او را لگد میزند و از خود دور میکند وشیر را قطع میکند. شیر و لبنیات غذاهای خیلی مضر و خطرناک هستند ولی پزشکان اینطور فکر نمیکنند آنها در شیر و ماست و پنیر چیزهائی میبینند و خیال میکنند برای انسان مفید است و خوردن آنها را توصیه میکنند.

مسئله پروتئین مردم را کاملا" گیج کرده است. پروتئین یعنی مواد گوشتی. پخته خواران دائما" به فکر گوشت هستند که مبادا لاغر شوند. من در کتاب خامخواری شرح داده‌ام که پخته‌خوارها دو بدن دارند، بدن اصلی و بدن کاذب از غذای پخته سلولهای زائد، مفتخور و بی ارزش بوجود می‌آیند. گوشت، نان، برنج تماما" مواد حیاتی خود را در آتش میسوزانند و فقط پروتئین نگه میدارندکه به بدن کاذب غذا برساند. در کوچه تماشا کنید چطور شکم گنده‌ها پشت سر هم عبور میکنند. صورتهای گرد با رنگ قرمز مردم خیال میکنند اینها علامت سلامتی است ولی اشتباه میکنند در حقیقت اینها علامت بیماری است. بدن اصلی این اشخاص، ارگانهای آنها بسیار لاغر و ضعیفند. اگر سلولهای زائد بدن دروغین این اشخاص را یکمرتبه خالی کنیم فقط پوست واستخوان باقی میماند، یک اسکلت

وحشتناک که از گورستان بیرون آمده است . ولی خوشبختانه خامخواری بدن دروغین آنها را یکمرتبه خالی نمیکند مثلا" اگر ۱۰ کیلو خالی میکند در عوض بدن اصلی ۳ ــ ۴کیلو چاعتر میشود در نتیجه ۷ ــ ۶ کیلو از وزنش کاسته میشود . یک خامخوار داریم که ۱۶۰ کیلو وزن داشته با ۶ ماه خامخواری ۹۰ کیلو وزنش کم میشود و او اکنون یک انسان سالم ۷۰ کیلوئی میباشد (عکس ایشان درکتاب خامخواری مندرج است) . حالا توجه فرمائید اگر حساب کنیم که موقع خامخواری بدن اصلی او ۳۰ کیلو چاغتر شده پس نتیجه میگیریم که یک انسان پخته خوار ۴۰ کیلوئی ۱۲۰ بار را بدوش گرفته روی زمین حرکت میکرد ، پول گیر میآوردتا به این بدن دروغین به این گوشتهای وحشتناک غذای دلخواه خود را برساند . این همین گوشت ، همین پروتئین است که از کمبود آن پزشکان وحشت میکنند همین اسید آمینه است که شب و روز فکر آنها را مشغول کرده است . این علم است که ۱۲۰ کیلو پروتئین بدوش یک شخص ۴۰ کیلوئی بار میکند . حالا ببینیم طبیعت چه میکند . طبیعت یعنی پروردگار توانا دقیقا" حساب کرده است که بدن انسان یا حیوان برای فعالیت طبیعی خود از هر یک از مواد حیاتی (آنکه زیست شناسان پروتئین ، ویتامین و غیره نام نهادهاند) به چه اندازه لازم دارد جمع کرده و یک غذای خام گیاهی قرار داده است . حساب طبیعت کاملا" دقیق است ، هر یک از غذاهای خام گیاهی در حال زنده غذای کامل و حساب شده است .

کار طبیعت را تماشا کنید ، یکدانه کوچک را درون خاک میاندازندطبیعت از این دانه ناچیز درخت عظیمی بوجود میآورد و بهترین و ارزندهترین غذای طبیعی مانند بادام ، گردو ، پسته ، سیب یا گلابی از آن آویزان میکند . این آزمایشگاه طبیعت است . وقتی ما یک سیب یا انگور یا گردو میخوریم مطمئن هستیم که هر قدر پروتئین ویتامین و سایر ترکیباب غذائی که بدن ما احتیاج دارد قرار دارد و هم آنهائی که ما میشناسیم و اسم گذاشتهایم و هم آنهائی که هنوزنمیشناسیم باندازههائی که طبیعت معلوم کرده است در آنجا موجود است ، نه چیزی زیاد است و نه کم ، بطوریکه از این نوع غذاها سلولهای سالم و کامل موجود میآیند که تمام ارگانها را به بهترین وجه به فعالیت طبیعی میگمارد .

من عقیده دارم که همه غذاهای گیاهی به تنهائی غذای کامل هستند بدلیل آنکه فیل با علف جنگل ، زرافه با برگ درخت ، شتر با خاربیابان ، اسب با کاه وجو ، گاو و گوسفند با یونجه تغذیه میکنند . انسان هم میتواند بایک نوع میوه احتیاجات بدن خود را تامین نماید . البته ما هیچوقت مجبور نیستیم بایک نوع غذا زندگی کنیم . ولی اگردر جائی بیفتیم که فقط یک نوع غذا وجود داشته

باشد، نمیمیریم و بزودی مثل حیوانهای دیگر میتوانیم با یک نوع غذا تغذیه کنیم. من وقتی تغذیه حیوانها را مثال میزنم مردم اعتراض میکنند که "ماحیوان نیستیم" نخیر ما نیزیک نوع حیوان هستیم فقط یک زبان با چند تا انگشتاضافه داریم. فرق ما با پستانداران دیگر این است که آنها نشخوار میکنند و مقدار زیادی سلولز دفع میکنند. ولی چون انسان به غذای فشرده و کم سلولز عادت کرده استدستگاه گوارشی ما به این نوع غذاها عادت کرده است. انسان اصلا" میوه خوار بوجود آمده است.

حیوان با یک نوع غذا تغذیه میکند و مایعی (آنزیم) که این غذا را میشکند همیشه به فراوانی حاضراست چون حیوان به این نوع غذا عادت کرده است. انسان چون غذاهای مختلف میخورد معمولا" آنزیمهای مختلف حاضرند که این غذاهارا بشکنند و برای جذب حاضر کنند. وقتی ما یک غذای شیرین مثلا" خرما یا عسل میخوریم و از آنها سیر میشویم معلوم میشود آنزیمی که این خرما و عسل را میشکند تمام شده ولی آنزیمهای دیگر حاضرند مثلا" خیار، گوجهفرنگی یا یک غذای دیگر را بپذیرند و آنها را بشکنند. حیوانهائی که با یک نوع غذا تغذیه میکنند آنزیمی که این غذا را باید بشکند همیشه به فراوانی حاضر است. آنها به مقدار زیادی غذای سلولزدار میخورند، سلولز را دفع میکنند و یک مشت غذائی که از آنجا گیر میآورند از لحاظ ارزش غذائی با بادام و گردو و سیب و انگور فرقی ندارد.

بطوریکه من مکررا" تکرار کردهام هر کدام از غذاهای گیاهی خام غذائی کامل است. طبیعت چیزی ناقص درست نکرده است خار بیابان، برگ درخت، ینجه و یا میوه ظاهرا" به هم شباهتی ندارند ولی باطنا" یک خاصیت دارند یعنی غذای کاملند که همه چیز در خود دارند ولی تمام غذاهای پخته دنیا همگی با هم بغیر از تفالهو سم چیز دیگری نیستند. اینکه پزشکان میگویند این پروتئین دارد و دیگری ویتامین ب دارد و آ دارد، این فلان خاصیت را دارد، دیگری برای قلب یا کلیه خوب است یا برای کبد و همه این حرفهای پوچ و بیارزش و بیشتر موارد کاملا" برعکس حقیقت. اصلا" حسابهای غلط و متضاد آزمایشگاهی باعث این همه بیماریهای مختلف میشود چون هر چه مفید است بنظر پزشکان مضر و هر چه مضر است بنظر آنها مفید است.

وقتی که ما غذای طبیعی میخوریم، هر نوع که میخواهد باشد، مطمئن هستیم که همه ویتامینها، پروتئینها و سایر مواد شناخته را جمعا" وارد بدن میکنیم. پزشکان عقیده دارند که ویتامینها که ظاهر غذا نشان میدهند بدون

تغییر شکل به بدن میرسد. این اشتباه است ویتامینها ترکیباتی هستند که بعد از وارد شدن به بدن میشکنند تبدیل به مواد اولیه (اتمها) میشوند که در همه گیاهان شبیه هم هستند. سپس بدن مطابق احتیاجات خود ترکیبات جدید میسازد. پس همه اظهارات پزشکان راجع به ترکیبات که ظاهر غذا را نشان میدهد همگی پوچ، غلط، متضاد و خطرناک هستند مانند این که پروتئین حیوانی را با آسید آمینه‌های خود مفید و میوه زنده را مضر تلقی میکنند.

پس این حسابهای غلط و خطرناک را چرا ادامه میدهند؟ چرا مطالعه اساسی نمی‌کنند؟ چرا عمیق فکر نمیکنند؟ آنها خیال میکنند هر ماده‌ای که خود در غذاها میبینند همین را دارند و چیز دیگری نیست و برای اینکار صورتهای طول و دراز تهیه می‌کنند که از بالا به پائین صفحات کتاب را پر می‌کنند. این صورتها هیچ ارزشی ندارند چون ظاهرش در هر مواد غذائی‌فقط‌چند نوع عنصر نشان میدهد ولی باطنش همه چیز را که بدن یک موجود زنده احتیاج دارد، داراست. مثلا" در خار بیابان یا در علف جنگل یا برگ درخت آنها میتوانند همه موادی را که فیل، شتر یا زرافه احتیاج دارند پیدا کنند یا ببینند؟ پس این حیوانات کتاب ندارند که ببینند پروتئین از کدام گیاه و ویتامین را از کدام باید بدست بیاورند. پزشکان محترم این حسابهای غلط و خیالی را از مغزتان بیرون کنید، با این حسابهای متضاد و غلط مغز خود را خراب کرده‌اید کافی نیست مغز همه مردم را نیز خراب می‌کنید. آنها را گیج می‌کنید، همه کوچک و بزرگ‌دائما" از پروتئین و ویتامین صحبت می‌کنند. وقتی با ترکیبات غذائی شناخته شده توانستید یک برگ سبز بسازید آنوقت مطالعات شما ارزش پیدا می‌کند. ما خامخواران وقتی غذای طبیعی میخوریم میدانیم که همه چیزی که بدن ما احتیاج دارد میخوریم. ما به دانائی طبیعت ایمان داریم ومیدانیم که طبیعت هیچوقت اشتباه نمی‌کند، غذای ناقص درست نمی‌کند پس حسابهای آزمایشگاهی که این فلان ویتامین را دارد و آن یکی فلان ویتامین را، این فلان خاصیت‌را دارد و آنیکی فلان این برای چشم مفید است و آنیکی برای قلب، این حرفها کاملا" چرند و دروغ است ما به این حرفها ابدا" احتیاج نداریم بنابراین کتابهائی که با این حسابها و صورتها صفحات خود را پر کرده‌اند نباید خوانده شود. این قبیل کتابها را خواندن نه فقط وقت تلف کردن است بلکه راهنمای غلطی است که مردم را از راه راست منحرف کرده در راه غلط و خطرناک قرار میدهد.

گاهی خوانندگان مطلبی را میخوانند که زیاد به آن توجه نمی‌کنند. پزشکان توصیه می‌کنند پروتئین مرده و گندیده حیوانی غذای اصلی انسان است نه غذای زنده طبیعی و با این توصیه باعث مرگ نه فقط صدها یا هزاران نفر بلکه باعث مرگ میلیونها نفر میشوند یعنی میلیونها انسان را قتل عام میکنند. داروها نیز در این کار کثیف جای خود را محفوظ نگاه میدارند. پزشکان انساندوست و روشنفکر وقت آن رسیده است که دیگر بیشتر از این نمی‌توانید مردم بیگناه و زودباور را با غذای پخته و داروهای شیمیائی قتل عام کنید. آتش آشپزخانه‌های بیمارستانها را خاموش کنید و بیماران داغدیده را با غذای طبیعی نجات دهید. شما به مسئله تغذیه هیچ توجهی ندارید. هیچ وارد آشپزخانه نمی‌شوید، آزاد گذاشته‌اید که آشپز هر نوع غذای بیماری‌زا را که خودش میخواهد بپزد و جلوی بیماران بگذارد. شما خیال می‌کنید که اگر عادت پخته‌خواری بدین طریق ادامه پیدا کند میتوانید با داروها و با عمل جراحی بیماران را معالجه کنید. اینکار غیرممکن است. شما باید عامل بیماری را از میان بردارید و این عامل همین پخته‌خواری است که شما اصلا" به آن توجه نمیکنید، و داروهای سمی نیز باعث همین کار هستند. علمی که شما سالهای سال با ایمان کامل یاد گرفته‌اید مغز شما را با فرمولهای پیچیده اشغال کرده است. شما هیچوقت نمی‌توانید باور کنید که با تعویض یک بشقاب غذای طبیعی همه بیماریها برطرف میشود و کلیه فرمولهای علمی راجع به ترکیبات غذائی باطل میشود.

در اینجا بیجا نیست بار دیگر تکرار کنیم که پزشکان در آزمایشگاه ساختمان ظاهری گیاه را می‌بینند و از باطن آن خبر ندارند. غذاهای گیاهی ظاهرا" از همدیگر فرق دارند، هر یک چند نوع ویتامین، پروتئین و غیره نشان میدهد ولی باطنا" هر یک از آنها دارای همه موادی است که بدن یک انسان احتیاج دارد. طبیعت آنها را کامل تهیه کرده است بطوریکه آنها باطنا" همان خاصیت را دارند، بمعنی اینکه اگر شخصی یکنوع غذا بخورد یا صد نوع این صد نوع از یک نوع چیزهای زیادی ندارد، این حساب غذاهای اصلی مانند سیب، انگور، بادام، خرما، و غیره مربوط است. گیاهانی هستند که بطور چاشنی استفاده میشوند مانند پیاز، سیر، دارچین، نعناع و ترخون و غیره نمیشود آنها را غذای اصلی حساب کرد. پس نتیجه می‌گیریم که ترکیبات ظاهری گیاهان با بو و طعم و رنگ از همدیگر فرق دارند ولی باطنا" کاملا" شبیه هم هستند. بعد از خوردن اتمهای این ترکیبات از هم جدا میشوند سپس بدن ترتیب این اتمها را

عوض کرده از آنها ترکیبات دلخواه خود را میسازد. پس ترکیب ظاهری گیاهان مسئله‌ای نیست و مردم احتیاج ندارند با این حسابهای بیمعنی و پوچ و متضاد وقت خود را تلف کنند.

ضمنا" اگر پزشکان میخواهند با این آزمایشات و مطالعات باصطلاح علمی بجائی برسند این میل خودشان است بگذار این حسابها را برای خود نگاه دارند تا زمانی که توانستند حتی یک‌سلول زنده بسازند وبه ما نشان دهند. اشخاص عادی چکار دارند که بدانند در این غذا چه هست و چه نیست؟ همه که نمیخواهند پزشک شوند چرا با این حسابهای پوچ، بیمعنی و غلط میلیونها کتاب میسازند، رادیو، تلویزیون، روزنامه و مجله بکار می‌اندازند و سر مردم را گیج میکنند.

من نوشته‌ام که هر یک از غذاهای گیاهی کامل است که میتواند احتیاجات یک موجود را تامین کند. این عین حقیقت است که یک دفعه دیگر تصدیق می‌کنم ولی این حقیقت به آسانی قابل هضم همه کس نیست. بیشتر مردم

بآسانی باور نمی‌کنند که انسان میتواند با یک نوع غذا زندگی کند. بگذار آنها در عقیده خود باقی بمانند چون انسان بقدری غذاهای متنوع گیاهی دارد که هیچوقت مجبور نمیشود مثل حیوانات دیگر با یک نوع گیاه زندگی کند ولی اگر مجبور شود نمی‌میرد.

در خاتمه لازم است توضیحی بدهیم که به گیاهان خاصیتهای مختلف نسبت دادن بیخود است بمعنی اینکه یک غذای زنده گیاهی برای همه بیماریها خوب است و همه گیاهان زنده برای یک بیماری مفید است. وقتی ما غذای خام گیاهی بخوریم هر نوعی که میخواهد باشد مطمئنیم که غذای سالم میخوریم ولی کسانیکه پخته میخورند فقط تفاله، سم، بیماری میخورند و برای خود تدارک مرگ را میبینند.

سرگذشت جمعیت خامخواران

لازم میدانم راجع به سرگذشت جمعیت خامخواران توضیحاتی بدهم .

سالها پیش وقتی من ملتفت شدم که باعث مرگ دو فرزندم دستور بیعقلانه پزشک بود که میوه و سبزی خام را (یعنی یگانه غذای اصلی انسان) برای آنها قدغن کرده بود مطالعات خود را ادامه دادم و به این نتیجه رسیدم که پخت و پز عملی است غیر طبیعی ، غلط و خطرناک که کلیه مواد حیاتی را در غذای طبیعی میکشد ، نابود میکند و آنرا به تفاله و سم تبدیل نموده باعث این همه بیماریها و سایر بدبختیهای انسان میشود .

وقتی به این کشف بزرگ نائل شدم برای بیدار کردن مردم این دینا کلیه پس‌اندازهای خود را بکار بردم ، بزبانهای ارمنی ، فارسی و انگلیسی کتابها چاپ کردم و سه‌هزار کتاب و صدها هزار اعلامیه به همه کشورهای جهان به بزرگان و رهبران ، دانشمندان ، روزنامه‌ها ، مجلات و غیره فرستادم . از همه‌جای دنیا برای کتاب من سفارشها آمد،دهها هزار نامه به من رسیده که ثابت میکند در همه‌جای دنیا مردم با خامخواری از بیماریهای سخت نجات پیدا میکنند . وزارت بهداری هندوستان کتاب‌انگلیسی مرا مفید تشخیص داده و رسما " از من اجازه چاپ گرفته و به زبانهای هندی منتشر کرد . تصمیم داشتم کتاب خود را به زبانهای فرانسه ، آلمانی ، اسپانیولی و عربی ترجمه و منتشر کنم و همچنین از نامه‌های خیلی جالب کتابها بسازم و فعالیت جهانی خود را گسترش دهم ولی دوستان و خامخواران ایرانی اصرار داشتند که جمعیتی و باشگاهی در تهران تاسیس کنم .

با چند نفر از موسسان مبلغی بین خود پول جمع کردیم ، اساسنامه‌ای تنظیم کردیم و کار را شروع کردیم . دو اطاق همکف بزرگ خود را با آب و برق و تلفن برایگان در اختیار باشگاه گذاشتم و دوسال و نیم تمام وقت خود را در اداره جمعیت و باشگاه و رستوران بکار بردم . اعضاء جمع کردم که به فلسفه من و به اساسنامه جمعیت مومن و وفادار بودند و فعالیت میکردند ، کمک میکردند ، جلسه‌های دوستانه تشکیل میدادند ، هدیه جمع میکردند ، راجع به نتیجه‌ای که از خامخواری عایدشان شده‌بود سخن میگفتند و مثل یک فامیل بزرگ شوخی می‌کردند و به این طریق ۵۰۰ ــ ۴۰۰ نفر عضو جمع کردیم .

یکسال پس از تشکیل جمعیت آقای جواد رمضانی که سخت بیمار بود و پزشکان معده و اثنی عشر او را بریده و تغییراتی در شکم ایشان انجام داده بودند درحال مرگ (به گفته خودشان) به باشگاه آمد و عضو شد ، خامخوار شد و از مرگ نجات پیدا کرد . او با علاقه خاصی به فعالیت جمعیت چسبید و به عضویت هیت مدیره انتخاب شد . متاسفانه ایشان فلسفه عمیق و کاملا " ساده خامخواری را هیچوقت نتوانستند درک نمایند . ایشان گاهی میگفتند " فکر من هنوز به فکر آوانسیان نرسیده ممکن است یکروز به آنجا برسد " . من سالها منتظر این روزها بودم ولی بیخود . آقای رمضانی میگفت من (آوانسیان) نباید به پزشکان و به علم پزشکی حمله کنم و فعالیت غلط آنها را محکوم کنم . ولی من این عقیده را نداشتم و دوست داشتم حقیقت را رک به مردم بگویم .

وقتی کارهای باشگاه کمی رونق پیدا کرد طبقه اول خانه خود را خالی کرده با یکسوم کرایه‌ای که دلالها پیشنهاد میکردند به اطاقهای قبلی اضافه کردم و در اختیار باشگاه گذاشتم (سه دانگ خانه به همسرم تعلق دارد ، من از قسمت خود کرایه نمیگیریم) .

باخرج خود در مخصوصی به خیابان باز کردم و یک زیرزمین ۳۰ مترمکعب نیز برای انبار ساختم . اعضای جمعیت جلسه‌های مرتب تشکیل نمیدادند ، چند نفر از اعضای فعال بین خود هیئت مدیره‌ای تعیین کردیم و برای اینکه به آقای رمضانی ثابت کنم که او در نظریات خود اشتباه میکند به او اجازه دادم که خود هیئت مدیره را انتخاب کند . او دکتر محمد کار ، استاد دانشگاه پزشکی تهران را بعنوان رئیس هیئت مدیره انتخاب کرد . این دکتر کتابی نوشتند بنام "خامگیاهخواری" پر از فرمولهای پوچ و بیمعنی آزمایشگاهی و خودش نیز با سخنرانیهای بی‌ارزش وقت حاضرین را تلف میکرد . او بزودی در باشگاه بلوائی بر پا کرد که ما مجبور شدیم طبق اساسنامه جمعیت ماده ۲۹ ایشان را از عضویت اخراج کنیم . ایشان با چند نفر از همفکران خود رفتند سرمایه گذاری کردند و در خیابان (وزراء) باشگاهی بنام "خامگیاهخواری‌علمی" باز کردند ، هر نفر ۵۰ ۴۰ هزار تومان ضرر کردند و بستند . چند نفر نیز از کار خود پشیمان شده به باشگاه ما بازگشتند .

آقای رمضانی از این عمل غلط خود عبرت نگرفت بلکه بر عکس بجای یک پزشک دو سه پزشک برای سخنرانی‌وارد باشگاه کرد .

فلسفه خامخواری که در کتاب "خامخواری" تفصیر شده و با راهنمائی این کتاب جمعیت خامخواران تشکیل شده است به چند نکته اساسی که‌غلط و مضر

بودن علم پزشکی را ثابت میکند اینجا ذکر میکنم و فعالیت غلط پزشکان را علنا" محکوم میکنم .

۱) در طبیعت بیماری وجود ندارد . بیماری نتیجه تغذیه غیر طبیعی است که مردم خودشان آنرا بوجود آورده‌اند . در درجه اول پزشکان هستند که در بیمارستانها با غذای پخته و داروهای سمی ، دو عامل اصلی بیماریها ، بیماری میسازند و مردم را میلیون میلیون قتل عام میکنند .

۲) کلیه فرمولهای آزمایشگاهی راجع به ترکیبات غذائی مانند پروتئین ، ویتامین و غیره بقدری غلط ، متضاد و مضر هستند که پروتئین حیوانی با اسید آمینه‌های گندیده و کاملا" به سم تبدیل شده را مفید اعلام میکنند و مصرف آنرا توصیه میکنند ولی میوه و سبزی زنده و شاداب را که یگانه غذای انسان است مضر تلقی کرده و مصرف آنرا منع میکنند .

۳) قانون طبیعت میگوید که همه غذاهای‌گیاهی به تنهائی غذای کاملند . مثلا" خار بیابان ، برگ درخت و علف جنگل هیچ شباهتی با هم ندارند ولی احتیاجات بدن زرافه و فیل و شتر کاملا" یکی هستند . پس غذاهای گیاهی‌ظاهرا" فقط چند عنصرشان را نشان میدهند ولی باطنا" همه موادی که بدن یک موجود زنده احتیاج دارد دارا هستند . بطوریکه اگر یک نوع گیاه بخورید یا صدنوع این صدنوع از یک نوع چیز زیادی ندارد . پزشکان فقط ظاهر گیاه را میبینند و از باطن غذا خبر ندارند بطوریکه هر چه خودشان در آزمایشگاه میتوانند ببینند خیال میکنند که فقط همانها هستند و برای آنها فرمولها تهیه میکنند ، صفحه‌های کتاب را پر میکنند و به فروش میرسانند . با این کار کوتاه بینانه و کودکانه هم خودشان گول میخورند و هم مردم را گول میزنند .

۴) پزشکان برای‌گیاهان خاصیتهای مختلف تعیین میکنند . این برای قلب خوب است‌و آنیکی برای کبد ، این برای اعصاب خوب است و دیگری برای چشم و این قبیل تصورات و خیالبافی‌ها کتابهای "علمی" میسازند . در حقیقت همه غذهای زنده گیاهی یک خاصیت دارند بطوریکه یک‌گیاه برای همه بیماریها خوب است و هماینطور همه گیاهان برای یک بیماری خوب است .

۵) در دنیا فقط یک بیماری اساسی وجود دارد که عبارت است از گرسنگی ارگانها در نتیجه کمبود غذای طبیعی و مسموم شدن این ارگانها توسط غذای پخته و داروهای شیمیائی . این خرابکاریهاو نارسائی‌ها در ارگانهای مختلف بدن به شکلهای مختلف و به علایم مختلف ظاهر میگردند که پزشکان بعنوان بیماریها و علایم آنها طبقه‌بندی کرده‌اند و صدها نوع اسامی علمی برای آنها اختراع کرده‌اند . بعبارت دیگر یک بیماری اصلی را صدها بیماری تصور میکنند .

۶) دارو یعنی سم . سم در هیچ شرایطی نمیتواند کار مفیدی انجام دهد. کار سم فقط مسموم کردن است. سم اعصاب مردم را خرد میکند و بیحس میکند و مقاومت سلولهای بدن را در مقابل میکربها از بین میبرد و عکس‌العملهای شفا بخش بدن را قطع میکند . هیچ بیماری با دارو معالجه نشده است و هیچ انسانی با دارو به سلامتی حقیقی نرسیده است . معالجه با دارو یکنوع جادوگری مدرن علمی است که توسط پزشکان اجرا میشود .

۷) در دنیای امروز کمبود مواد غذائی وجود ندارد ، بلکه ازدیاد مواد غذائی وجود دارد . پزشکان دائما " از رادیو تلویزیون و در مطبوعات از کمبود مواد غذائی صحبت میکنند و مردم را میترسانند . من تعجب میکنم که چطور بین میلیونها نفر دکتر و دانشمند و زیست‌شناس حتی یکنفر هم پیدا نشده است که رسما " اعلام کند که مردم پخته‌خوار ۸۰% غذای طبیعی را با آتش نابود می‌-کنند . من این حقیقت را سالها پیش در کتابم نوشته و گفته‌ام ، چرا موقعی که در تلویزیون از کمبود غذائی یا از کمبود پروتئین صحبت میکنند اضافه نمیکنند که یکنفر هم درتهران وجود دارد که کاملا " مخالف این عقیده است .

من علم‌طب را با قاطعیت و جسارت هرچه تمامتر محکوم میکنم و باعث‌همه بیماریها اعلام میکنم . من هرچه میگویم عین حقیقت است . من علاج همه بیماریها را پیدا کردم و با هزارها موارد آنرا ثابت کردم . در مقابل همه دستگاههای پیچیده آزمایشگاهی ، برنامه دانشگاهی ، میلیونها کتاب علمی فقط یک دستور یک کلمه‌ای همه بیماریها و سایر بدبختیهای انسانها یکمرتبه ناپدید میگردند و این دستور یک کلمه‌ای میگوید " نپز " این دستور طبیعت است ، قانون ابدی طبیعت است ، هر کس این قانون را بشکند جان خود را از دست میدهد . این یک دستور کوتاه این دنیا را از جهنم به بهشت تبدیل خواهد کرد . هرگونه دزدی ، دروغگوئی و آدمکشی و جنگهای داخلی‌وبین ملتها برای این است که هر چه بیشتر مرغ و ماهی و ویسکی و شامپاین بخورند . اگر مردم بدانند که با یک تومان گندم و خرما میتوانند بدنهای خود را کاملا " سیر کنند دیگر این کارها لازم نیست .

من اکنون بکمک طبیعت یک اسلحه در دست گرفته میخواهم با میلیونها پزشک و با میلیونها پخته‌خوار و پرخور و معتادین مبارزه کنم . این اسلحه دستور ، امر طبیعت است . "نپز" ، "مواد حیوانی نخور" . این اسلحه خیلی‌قوی و قاطع و کامل است ولی نادانی مردم پخته‌خوار جلوی من یک دیوار سیاه کشیده است که عبور کردن از این‌دیوار کار آسانی نیست . ما میبینیم که علم پزشکی زیر

نقاب بشر دوستی یک تجارت وحشتناک برپا کرده‌است . اگر پزشکان قبول کنند که پخت و پز کار غلطی است و آنرا رسما " تائید کنند و یا تغذیه بیمارستانها را عوض کنند، طولی نمیکشد که کلیه بیمارستانها ، مطبها و داروخانه‌هاتعطیل بشوند ولی آنها دکانی باز کرده‌اند و بدیهی است که هر دکاندار آرزو دارد مشتری زیادی داشته باشد . آنها تجارت خود را قانونی کرده‌اند .دولتها پشتیبان آنها هستند . آنها اگر سالها پیش این حرفهای مرا که در کتاب خامخواری نوشته بودم قبول میکردند بیشتر اشخاصی که درسالهای اخیر در ایران بیموقع فوت کردند اکنون زنده بودند . در ردیف آنها دکتر اقبال ، رئیس نظام پزشکی که مرا به‌دادگاه سپرد که تنبیه کنند خودش تنبیه شد و از این دنیا رفت خوشبختانه دادگاه شکایت نظام پزشکی را بی‌اساس خواند ، آنرا رد کرد و به نفع من حکم صادر کرد .

ولی پزشکان از من دست نکشیدند ، آنها از راه دیگری سعی میکنند فلسفه مرا ازبین ببرند . برای این منظور آنها در جمعیت ما یکنفر را پیدا کرده‌اند بنام آقای جواد رمضانی که به کمک آنها شتافته است و به عوض یک پزشک سه پزشک زیر نقاب خامخوار وارد جمعیت ما کردند .

من راجع به جریان این جمعیت و باشگاه زیاد تکیه میکنم زیرا مجبورم ثابت کنم که چطور ۶ سال تمام وقت خود را تلف کردم ، از فعالیت جهانی باز ماندم ، زحمت کشیدم ، پول خرج کردم ولی تمام این زحمات بهدر رفت چون چند نفر آدم متقلب جمعیت ، باشگاه و رستوران را با کلیه اموال و اثاثیه ازدست من و اعضای حقیقی جمعیت درآوردند و به دست مخالفین سپردند . آقای جواد رمضانی یک تاجر ثروتمند ، پول پرست ، ظالم و فعال ، شاید انسان بدی نباشد و نیت بد نداشته باشد ولی چون نتوانست معنی عمیق فلسفه خیلی ساده و عالی خامخواری را درک نماید بر خلاف عقیده من خیال میکند که توسط علم زودتر به مقصد میرسد . ایشان به عقیده خود بقدری ایمان داشت و به زرنگی خود چنان اطمنیان داشت که تصمیم گرفت کاری کند که مرا از باشگاه بر کنار کرده و خود را بجای من بگذارد ، فلسفه علمی خود را بجای قانون طبیعت بگذارد ، کتاب "بخور و خوشکل‌شو" دکتر مجدی را بجای کتاب "خامخواری" بگذارد و به کمک پزشکان باشگاه را به تصرف خود دربیاورد . برای رسیدن به این هدف خطرناک مجبور شد صدها نوع تخلفات ، قانون‌شکنی ، دروغ‌پردازی ، تهدید ، زورگوئی ، صحنه‌سازی وغیره پشت سر هم بکار ببرد . اول سعی کردمهندس‌محمدرضامهتابی و مهندس منوچهرصفارزاده را (دوعضو هیئت مدیره) از راه خود دور سازد .

آقای مهتابی یک جوان ۲۸ ساله مهندس کشاورزی کهاز بیماری سخت کلیه با خامخواری نجات پیدا کرده بود چند ماه به تعمیر باشگاه کمک کرد . او جوانی با استعداد بود که تمام سیمکشی ، لوله‌کشی ، نقاشی و نجاری باشگاه را بکمک آقای صفارزاده افتخارا " انجام داد . سپس ۶ ماه تمام باشگاه و رستوران را اداره کرد . در تهیه سالادهای خام مطالعه کرد و کتابی بعنوان "غذهای‌خام گیاهی یگانه غذای انسان " نوشت . آقای مهتابی میخواست شرکت‌کشاورزی برای جمعیت تاسیس کند ولی ناتمام ماند زیرا زمین پیدا نشد . آقای مهتابی ثروتی نداشت و اگر ما حقوق ناچیزی برای اداره باشگاه داده و او را نگاه داشته بودیم باشگاه ما به این وضع اسفناک دچار نمیشد ولی آقای رمضانی بقدری او را اذیت کردند که از ما فرار کرد و به دوستانش گفته بود "من میروم پخته میخورم و میمیرم " . هماینطور هم کرد . به خرمشهر رفت در یک بانگ کشاورزی استخدام شد از خانه و دوستان و جمعیت دور شد ، تنها ماند ، پخته‌خواری کرد ، بیماری کلیوی دوباره ظاهر شد و او را کشت .

آقای منوچهر صفارزاده برای باشگاه خیلی زحمتها کشید ، کمکها کرد ولی چون بهتر از همه فلسفه عمیق خامخواری را درک کرده بود و همیشه از آن دفاع میکرد این است که آقای رمضانی به چشم دمشنی به او نگاه میکند . بدین طریق هیئت مدیره پراکنده شد . آقای صفارزاده به شیراز رفت ، قای ابوالضل صدارت به جهرم رفت ، مانند آقای رمضانی و آقای کیهانی ، آقای ابوالفضل کیهانی شخصیت مهمی نیست او از بستگان آقای رمضانی است و فراج وفادار اوست . من در این حوالی سه چهار بار به‌خارج مسافرت کردم ، خامخواران در همه جای‌دنیا از من دعوت میکنند ، میخواهند مرا ببینند و من گاهی به دیدن آنها میروم . در این مواقع آقای رمضانی میدان را خالی دید و دیکتاتوری خود را بجریان انداخت .

ما اساسنامه‌ای داریم که از طرف حقوقدانان باتجربه تنظیم شده که همه چیز را پیش بینی کرده‌اند و اختیارات مرا چنان محکم کردند که جلوی این قبیل تخلفات گرفته شود . ولی آقای رمضانی قانون نمیشناسد . میل او برای او قانون است .

اعلامیه اساسنامه ما میگوید " ما امضاء کنندگان زیر تحت عنوان هیئت موسسان که در سایه مجاهدت دانشمند بزرگ جناب آقای آرشاویر در آوانسیان مبتکر و بنیانگذار مکتب خامخواری که نظرات ایشان بطور وضوح در کتاب خامخواری توجیه و تفصیر شده کردهم آمده‌ایم تحت عنوان هیئت موسسان،

جمعیت مرکزی خامخواران را در تهران تشکیل و آقای آرشاویر دراوانسیان را بسمت دبیر دائمی جمعیت انتخاب کرده و اساسنامه جمعیت را در ۳۵ ماده ویک تبصره تصویب مینمائیم .

راجع به شرایط عضویت ماده ۲۸ تبصره ۱ میگوید " مطالعه عمیق کتاب خامخواری و آشنائی کامل با مطالب آن " ، پس اولین شرط عضو شدن قبول مکتب و فلسفه خامخواری است که در کتاب خامخواری مندرج شده است . ولی آقای رمضانی و شرکاء حتی کتاب خامخواری را مطالعه نکرده و فلسفه عمیق آنرا درک نکردهاند . آنها کتابهائی مانند " بخور و خوشکل شو " "بخور و نیرومندشو" تالیف آقای دکتر مجدی و کتاب "تغذیهسالم " تالیف آقای دکتر نواب را که فقط چند کلمه از کتاب من (خامخواری) برداشت کردهاند ، باقی مطالب پوچ و بیارزش "علمی " که من علنا " محکوم کردهام از کتابهای خارجی جمعآوری کرده این کتابها را ساختهاند که مردم ساده لوح را سرگرم کنند ، از راه صحیح منحرف سازند و سود ببرند .

ماده ۹ اساسنامه میگوید " همه تشکیلات جمعیت تحت رهبری و ریاست دبیر دائمی آقای آرشاویر در آوانسیان مبتکر و بنیانگذار مکتب خامخواری اداره خواهد شد . " ولی آقای رمضانی برخلاف اساسنامه همه تشکیلات جمعیت را به دست گرفته و حکمرانی میکند .

طبق ماده۱۷ اساسنامه " هیئت مدیره جمعیت مرکب از پنج نفر میباشد که برای یک سال انتخاب میشود . دونفر آن از طرف دبیر دائمی جمعیت تعیین و منصوب میشود و سه نفر دیگر از طرف مجمع عمومی باکثریت آراء از بین اعضای جمعیت انتخاب و افتخارا " انجام وظیفه خواهند نمود " .

ماده ۲۱ میگوید " چنانچه هریک از سه نفر اعضای انتخابی هیئت مدیره از خط مشی جمعیت انحراف حاصل کند ، تا تشکیل مجمع عمومی از شرکتدرجلسات هیئت مدیره محروم خواهد شد . " آقای رمضانی یکی از این سه نفر اعضای انتخابی هیئت مدیره بوده است . ماده ۲۹ اضافه میکند " در صورتیکه هریک از اعضاء سه ماه متوالی بدون عذر موجه در جلسات حضور نرساند و یا حق عضویت نپردازد و یا بر خلاف اساسنامه و ضوابط جمعیت رفتار نماید ، از عضویت اخراج خواهد شد . قبول مجدد اعضای برکنار شده با تصویب دبیر دائمی جمعیت امکان پذیر است " .

پس طبق ماده ۱۸ — ۲۱ — ۲۹ آقای رمضانی و آقای کیهانی قانونا " از عضویت جمعیت محروم بودند و هر حرکاتی که آنها بر علیه من انجام دادهاند غیر قانونی و زورگوئی بوده است .

من اگر میخواستم بموقع میتوانستم از اختیارات خود استفاده کرده آنها را برکنار کنمو اداره جمعیت را بدست بگیرم ولی هر قدر که عجیب بنظر می‌ـ آید من به آقای رمضانی برای روحیه فعال و پر تحرکش علاقه خاصی داشتم، مخصوصا " که او برای جمعیت فعالیت میکرد، کمک میکرد. در باغ خود سمینار تشکیل داده‌بود. من نمیخواستم او را برنجانم. من همیشه منتظر بودم که او اشتباه خود را قبول کرده به طرف ما برگردد. او با گفته خود "شاید یکروز عقل ما به عقل آوانسیان برسد" حالا ملتفت میشوم شاید با این حرفها مرا مسخره میکرده است و خودش را عاقل و مرا بی‌عقل حساب میکرد چرا که خودش علم پزشکی را قبول دارد ولی من ندارم.

او به عقیده خود چنان ایمان داشت که برای پیشبرد هدف خود همه نوع تخلفات، قانون شکنی، تهدید، زورگوئی و دروغ پردازی بکار انداخت، او میگفت " برای مبارزه آدم باید از همه گونه وسائل و طرح استفاده کند. در ماده ۳۲ اساسنامه میخوانیم " برای‌تمرکز درآمدهای حاصله دبیر دائمی و خزانه‌دار جمعیت در یکی از بانکهای ایران حساب جاری افتتاح خواهند نمود و اختیار برداشت با دو امضای نامبرده‌گان انجام خواهد گرفت. " آقای رمضانی یکی از دوستان و همکلاسان خود را آقای مستعان را دفتردار کرده که هر پولی که از فروش رستوران، دفتر و عضویت وصول میشود به بانک میبرد و به حساب شخصی رمضانی میریزد. آقای رمضانی این پولها را چکار میکند به چه مصارفی میرساند هیچکس خبر ندارد و به هیچکس حساب پس نمیدهد. آقای مستعان یک آدم عاقل و درستکار است ولی چون آقای رمضانی او را سر این کار گذاشته است نمی‌تواند برخلاف دستورات او عمل کند.

ماده ۷ اساسنامه میگوید " جمعیت خامخواران هیچگونه دخالت در علم طب نمیکند، هیچ نوع معاینات و آزمایشات از افراد بعمل نمی‌آورد و برنامه‌های غذائی مختلفی برای بیماریهای بخصوصی تعیین نمیکند، زیرا خامخوار حقیقی هیچوقت مریض نمیشود و نیازی به طبابت و اقدامات پزشکی (به استثنای تصادفات) ندارد ". ولی آقای رمضانی مهری ساخته بودند به عنوان " روزهای یکشنبه، سه‌شنبه از ساعت ۴ تا ۸ و پنجشنبه‌ها از ۱ تا ۳ سخنرانی و بیماران وسیله پزشکان و متخصصین تغذیه برایگان معاینه و معالجه میشوند. "این مهر را روی اعلامیه‌هائی که من با خرج خود چاپ کرده بودم میزد. آقای رمضانی برای تبلیغ پولی خرج نمیکند. نظام پزشکی از من شکایت‌کرده بود که من به کارهای پزشکی دخالت میکنم، اکنون آقای رمضانی اینکار را میکند. آقای کیهانی روی همین اعلامیه‌هائی که من چاپ کرده و نوشته بودم " این نهضت بزرگ

اولین بار در ایران بوسیله یک ایرانی آقای آرشاویر درآوانسیان پایه‌گذاری شده و با نشر کتابها بزبان‌خارجی به سراسر دنیا اعلام گردیده است" . خط میکشید و هماینطور نام من با بنیانگذار خامخواری را قلم میزد . این بیگانه‌پرستان می‌— گویند که خامخواری تازگی ندارد،آن از زمانهای خیلی قدیم بوده . این درست است که خامخواری که کتاب "بخور و خوشکل‌شو" تفصیر کرده تازگی ندارد .

مدتی‌درباشگاه تب‌سوزنی را بکار انداختند . زن و بچه و پیر و جوان کنار دیوار با سوزنهای فرو رفته در گوش و بینی و لب و پیشانی و دست و زانو مثل مجسمه ساکت نشسته منتظر بودند که حالا بیماری از نوک سوزن بیرون میپرد و آنها را نجات میدهد . نادانی مردم پخته‌خوار چه صحنه‌های خنده‌آوری که به وجود نمی‌آورد . دکتر نواب از بلندگوی باشگاه سخنرانی کرده اعلام میکند که با عقیده آوانسیان موافق نیست . خیلی خوب آقای دکتر نواب اگر شما با فلسفه آوانسیان موافق نیستید در این باشگاه چکار میکنید؟ در دنیا میلیونها پخته خوار هستند که با فلسفه آوانسیان مخالفند مگر همه آنها حق دارند که وارد باشگاه ما بشوند و بر ضد آوانسیان سخن بگویند ؟

وقتی من راجع به این جریانات برای اطلاع اعضاء اعلامیه صادر کردم‌این کار خشم آقای رمضانی را برانگیخت ، او قفل در حیاط را که خودم بیل زده و آنرا گلکاری کردم عوض کرد که من برای آبیاری باغچه نتوانم وارد حیاط شوم . در دفتر مرا قفل کرد و من مجبور شدم از راهرو در جدیدی به دفترم باز کنم . در ورودی باشگاه از راهرو نیز از پشت قفل است .

نوبت به انتخاب هیئت مدیره جدید رسید . آقای رمضانی از چند نفر جوان خواهش کرد که دعوتنامه‌ها را تهیه کنند . دعوتنامه‌ها نوشته شد و در پاکت گذاشته شد . آقای رمضانی این پاکتها را برای تمبر زدن و پست کردن به خانه خود برد ولی حتی یکی از آنها پست نشد ، بطوریکه‌هیچکدام از اعضای جمعیت از انتخابات هیئت مدیره جدید خبر نداشت . در این روزها آقای رمضانی کلیه کارتکسهای اعضاء را جمع کرده به خانه خود برد . به آقای مستعان دستور داده بود که هیچکس را به عضویت قبول نکند . این کار یک جرم بزرگ است . یکنفر از آقای رمضانی پرسید که فلان آقا میخواست عضو شود چرا قبول نکردید؟ جواب داد " از قیافه‌اش خوشم نیآمد " . هیچ دیکتاتوری در دنیاحاضر نمیشود چنین جواب گستاخانه‌ای بدهد . آقای رمضانی در منزل خود دوست ، آشنا ، همسایه ، فامیل و غیره همه پخته خوارها را جمع کرد دست هرکدام یک کارت عضویت داد که روز انتخابات وارد باشگاه شوند و به اورای دهند .

روز انتخابات معین شده آقای رمضانی با گروه خامخواران قلابی خود وارد باشگاه میشود ، متن یک اساسنامه جدید ، با نام جدید ، با مرکز جدید ، با فلسفه جدید که در خانه خود فقط با یک رای "مخفی" آقای رمضانی تصویب شده بود قرائت میکند . گروهی از پزشکان و سایرین که باز هم خودش با یک رای "مخفی" انتخاب کرده بود معرفی میکند و میگوید " هرکس که موافق است دست بلندکند" چند نفر از مزدوران با تعجب دست بلند میکنند و رمضانی اعلام میکند "تصویب شد" . چند نفر از اعضای قدیمی که فقط برای غذاخوردن وارد باشگاه شده بودند اعتراض کردند . من از خانه خود وارد باشگاه شدم و اعلام کردم که آقای رمضانی از خیلی وقت پیش از عضویت جمعیت محروم است بطوریکه نه حق رای دادن دارد و نه انتخاب کردن و انتخاب شدن. این انتخاب غیر قانونی و قلابی است . آقای رمضانی این انتخابات را به ثبت رساند ، ما اعتراض نکردیم چون این جمعیت جدید به جمعیت ما مربوط نیست ، این جمعیتی است با نام جدید ، با هدف جدید ، با محل جدید ، با اساسنامه جدید ، با کتابهای جدید ، با بنیانگذار و دبیر جدید و با موسسین جدید . هرکس آزاد است یک هدف برای خود انتخاب کند ، چند نفر از همفکران را دور خود جمع کند ، جمعیت تشکیل دهد و به ثبت برساند ولی در تاریخ دیده نشده که یک گروه غیر قانونی وارد جمعیت مخالفین خود بشود ، در آنجا برای خود یک انتخابات قلابی تشکیل دهد ، موسسین اصلی جمعیت را برکنار سازد و تمامی دارائی جمعیت اصلی را به تصرف خود درآورد . این کار شبیه به این است که دشمن شهری را محاصره کند ، چند نفر از ساکنین شهر دروازه را باز کنند و شهر رابه دشمن بسپارند . جمعیت خامخواران با فعالیت غلط پزشکان مخالف است،ماده ۱۷ اساسنامه میگوید " خامخوار حقیقی هیچوقت مریض نمیشود و نیازی به طبابت و اقدامات پزشکی ندارد" . راجع به تصادفات ما جراحان خامخوار میسازیم که بدون آنتی‌بیوتیک ، بدون سرم و بدون پروتئین حیوانی عمل خواهند کرد .

بمن میگویند این پزشکان که خامخوار هستند و راجع به خامخواری صحبت میکنند چرا مخالف هستید؟ این درست نیست . دکتر مجدی بمردم میگوید " گاهی پخته هم بخورید اشکال ندارد " و خودش هم میخورد . دکتر نواب عقیده دارد که خامخواری را باید تدریجا " شروع کرد و خودش هم همین کار را میکند . از قیافه دکتر رشتی (یکی از اعضای هیئت مدیره‌جدید) میشود فهمید که او خامخوار نیست . این پزشکان باشگاه خامخواران‌را مرکز تبلیغ قرار داده‌اند و برای مطب خود مشتری جمع میکنند تا معروفیت پیدا کنند . دکتر نواب رئیس

هیئت مدیره شده،ریاست او از چه قرار است؟ فقط اینکه هفته‌ای یکساعت راجع به پروتئین و ویتامین صحبت کند و بس؟ رئیس باید ریاست کند و به کارهای باشگاه برسد.

من تعجب میکنم که دکتر مجدی، دکترنواب، دکتررشتی و سایر اعضاء هیئت مدیره که‌آقای رمضانی انتخاب کرده هر قدر هم مخالف فلسفه من باشند ولی اشخاص محترم و قابل احترام‌هستند چطور آنها قبول کردند که به این انتخابات قلابی با این صحنه سازی‌شرم‌آور شرکت کنند و بنیانگذار و دبیردائمی جمعیت آوانسیان را برکنار کنند، آقای رمضانی را بجای آوانسیان دبیر قرار دهند، باشگاهی را که آوانسیان بوجود آورده و ۶ سال تمام آنرا اداره کرده از دست او بیرون بیآورند و باتمام وسائل و موجودات باشگاه را بزور تصرف کنند. آنها اینقدر باید بدانند که جمعیت خامخواران بدون آوانسیان و بدون کتاب خامخواری نمیتواند وجود داشته باشد. باید اضافه کنم که اساسنامه جمعیت خامخواران در قوت خود باقی است و این حق آقای رمضانی نیست که در خانه خود این اساسنامه را تغییر بدهد و اختیارات بنیانگذار و دبیر دائمی جمعیت‌را حتی یکذره تغییر دهد. اعضای واقعی جمعیت خامخواران اگر غیرت داشته باشند میتوانند رمضانی را با مزدوران و با اعضای قلابی او بجای خود بنشانند.

اولین هدف جمعیت خامخواران این است که پزشکان را وادار سازیم اجاقهای بیمارستانها را خاموش کنند و بیماران را با غذای طبیعی نجات دهند. اگر دکتر نواب، دکتر مجدی، دکتر رشتی بتوانند به این هدف‌برسند، آنها دوستان ما و دوستان بشریت تلقی خواهند شد.

در این صورت من مطمئن میشوم که جمعیت بدست اشخاص لایق و قابل اعتماد افتاده است و خود نیز به کارهای جهانی خود میرسم و در غیر اینصورت خواهش من این است که باشگاه را به صاحبان اصلی خود برگردانند و دیگر در کارهای باشگاه دخالت نکنند. جمعیت ما احتیاج به سخنرانی "علمی" ندارد. ما وقتی دستور طبیعت را قبول داریم " پخته نخورید؛ حیوانی نخورید، غذای خام‌گیاهی هرکدام را که دوست دارید بخورید " احتیاج به شنیدن حرفهای دیگر نداریم.

آقای رمضانی خود را عالم تصور میکند. وقتی خامخواران دور من را می — گیرند و سئوالاتی میکنند آقای رمضانی وارد صحبت میشود و از کلوکز و گلوکوژن صحبت میکند. روزی موقع مشاجره آقای ابوالفضل کیهانی شروع به فحاشی بمن کرد. او دستش را بلند کرد و پشت سر هم ۵ یا ۶ بار فریاد زد ارمنی — ارمنی

ارمنی ، مثل اینکه ارمنی هم نوعی فحش است . من افتخار میکنم که ارمنی هستم و افتخار میکنم که ایرانی هستم . ملت ارمنی هیچوقت از هموطنان ایرانی بد رفتاری ندیده‌است ، همیشه از احترام آنها برخوردار بوده است . بین ارامنه و مسلمانان اختلاف انداختن بدترین کارهاست . این حرکت فقط برای اشخاصی مانند ابوالضل کیهانی ، نوکر حلقه بگوش رمضانی لایق است .

برای اینکه مرا اذیت کند رمضانی ۵ ماه کرایه مرا نپرداخته است . یکروز او مثل دیوانه‌ها وارد باشگاه شد دید که من با چند نفر راجع به خامخواری صحبت میکنم فریاد کشید " از اینجا برو بیرون " بعد به کارگری که تازه استخدام کرده بود دستور داد " اینرا بیانداز بیرون " این کارگر نیز مرا هول داد ازپله ـ های در ورودی بیرون انداخت و من قلط زنان بزمین افتادم و سرم بیک موتور خورد و زخمی شد . اگر خامخوار نبودم حتما" سکته مغزی کرده بودم . رفتیم کلانتری از آنجا به پزشک قانونی این کارگر میخواست خود را تبرئه کند و با صدای بلند تکرار میکرد " این میگوید اگر دست به میز بزنید لاغر میشوید" اینهم از خامخواری هماینقدر یاد گرفته بود . آقای رمضانی نیز کاغذهائی را میخواست به بازپرس نشان دهد که بازپرس آنها را عقب زد . حتما " آقای‌رمضانی‌میخواست اساسنامه " معروف " خود را نشان بدهد و ثابت کند که خودش دبیر جمعیت است و من مزاحم . اینجا چکار میتوانستم بکنم . گذشت کردم و بیرون آمدم . اینهم آخرین صحنه کمدی یا تراژدی بود نمیدانم . اینهم از آقای رمضانی بایدپرسید . او بارها به من‌تجدید کرد کاری می‌کند که من مجبور بشوم لخت از ایران فرار کنم . شاید رسم او اینطور باشد . چون جان خود را به فلسفه من مدیون‌است این هم یک نوع سپاسگذاری است . وقتی از ایشان می‌پرسند پس آوانسیان کجاست جواب می‌دهد " او علمی نیست " .

اینجا من اعلام میکنم هر صدمه‌ای که به جان و مال من برسد از اوست .

اکنون که من به باشگاه نمیروم مردم معالجه شده برای سپاسگذاری و برای کسب اطلاعات و خرید کتاب به منزل ما در طبقه دوم می‌آیند .

ما یک جمعیت تشکیل دادیم با فلسفه‌ای که در کتاب خام خواری‌نوشته شده است . کسی که این کتاب را قبول‌نداردنمیتواند عضو این جمعیت بشود . راجه به اصلاحات اساسنامه که نوشته شده مربوط به جزئیات اساسنامه و طرز اداره کردن باشگاه است نه اینکه فلسفه اساسی جمعیت را ازمیان بردارند و فلسفه کاملا" مخالف آنرا بیآورند و در جمعیت ما پیاده کنند . ما فرمولها و برداشتهای آزمایشگاهی راجعه به ترکیبات غذائی و خاصیتهای مختلف گیاهان‌قبول‌نداریم .

پزشکانی که میخواهند عضو جمعیت خام خواران بشوند باید مطب‌هـای‌خود‌را تعطیل کنند، برای بیماران نسخه ننویسند و سم تجویز نکنند. آنها بالاخره پزشک هستند نمیتوانند از دانش غلط خود بکلی دست بکشد، اگر این کار را بکنند آنها دیگر کاری ندارند که بکنند و حرفی ندارند که بزنند. آنها در باشگاه ما از ویتامین، پروتئین و از خاصیتهای گیاهان سخنرانی میکنند. این حرفها فقط چرند، افسانه‌ای، خیالبافی و ساختگی هستند. اولها هفته‌ای سه دفعه سخن می‌گفتند، بعد شد هفته‌ای یک روز فقط یک ساعت. بزودی مردم از شنیدن این حرفها خسته میشوند، حرفهای آنها نیز تمام میشود، بعد چکار میخواهند بکنند؟ چقدر میتوانند مردم را گول بزنند؟ " بادام زمینی را حتما" با کنجد بخورید. نیم‌کیلو از این، ۳۰۰ گرم از آن، ۲۰۰ گرم از آن یکی قاطی کنید و بخورید که کامل بشود. " اگر آنها بخواهند این قبیل دستورها به مردم بدهند، هزارها نوع گیاه وجود دارد که‌میتوانند هزارها نوع برنامه‌های دروغکی بسازند و میسازند.

آقایان پزشکان، شما که آمدید باشگاه ما و در آنجا از پروتئین صحبت میکند، اگر واقعا" میخواهید به مردم این دنیا کمک کنید، بروید به رادیو و تلویزیون، به وزارت بهداری، نزد رهبران وسران مملکتی. به آنها بگوئید که پخت و پز عملی است غلط و خطرناک که توسط مردم نادان به وجود آمده و با مردم "متمدن" تکامل پیدا کرده است و دنیا را به جهنم تبدیل نموده است. این کشتار ـ کشتا که در تمام دنیا فرا گرفته است و در مملکت عزیز ما نیز سرایت کرده است، برای این نیست که مردم پرخور بتوانند هرچه بیشتر مرغ و ماهی بخورند؟ بگوئید که اقلا" یک دفعه هم که شده اشاره کنند که پختن کاری است غیر طبیعی و غلط، یک دفعه اشاره کنند که در دنیا کمبود مواد غذائی وجود ندارد بلکه ازدیاد مواد غذائی وجود دارد.

آقایان دکتر نواب، دکترمجدی و دکتررشتی، شما که آمدید باشگاه جمعیت خامخواران را غیر قانونی اشغال کردید، اگر واقعا" نیت شما انسانی است، پول جمع کنید، اعانه جمع‌کنید، از دولت کمک بگیرید، بروید آفریقا و هندوستان، روزانه با یک مشت گندم زنده و چند عدد خرما این‌گرسنگان را سیر کنید و نجاتشان بدهید. اکنون مردم به این بچه‌ها طبق دستور پزشکان گوشت می‌خورانند بخیال این که اینها از کمبود اسید امینه‌های گندیده و زهر آلود حیوانی گرسنگی کشیده‌اند. با این کار ابلهانه به گرسنگی بچه‌ها مسمومیت نیز اضافه می‌کنند که زودتر بمیرند.

هدف ما این بود که اعضای مؤمن و وفادار و فهمیده را جمع کنیم ، جلسه‌های هفتگی یا اقلا" ماهانه تشکیل بدهیم ، برای فعالیت و تبلیغات کمیته‌ها بسازیم ، مجله منتشر کنیم و بسوی هدف ما سریع پیش برویم . آقای جواد رمضانی فهمیده که جمعیت خامخواران آتیه درخشانی دارد ، ولی نه مثل من . من آرزو دارم اعضاء جمعیت زیاد شوند ، حق عضویت زیاد وصول کنیم ، مجله چاپ کنیم ، درآمد زیاد داشته باشیم ، برای پذیرائی مهمانان پانسیون‌ها درست کنیم تا کسانی که اراده قوی ندارند آنجا بخورند و بخوابند و بسلامتی برسند . بعد غذاها و شیرینیهای خام درست کنیم و مانند ماست و کره بسته بندی کرده در شهر پخش کنیم . من می‌خواهم اینها با پولهای جمعیت تهیه شود که جمعیت ما ثروتمند شود و زودتر پیشرفت کند . ولی رمضانی خیال دیگر دارد . او میخواهد سرمایه گذاری کند ، برای غذا کارخانه بخرد ، با کمک پزشکان " کلینیک " بازکند و برای خود بازار باز کند . او کتاب "بخور" را منتشر کرده که ۲۰ ریال تمام شده ۱۰۰ ریال می‌فروشد ، ۲۰ ریال به باشگاه می‌دهد و ۶۰ ریال خودش برداشت میکند . مهتابی چاپ کتاب خود را به من واگذار کرده است ، من آنرا ۲۲ ریال تمام کردم ۲۲ ریال هم به باشگاه حساب کردم . باشگاه آنرا ۱۰۰ ریال می‌فروشد و ۷۸ ریال از هرکتاب سود میبرد .

رمضانی کارتکسهای اعضاء را به خانه خود برده نمیخواهد برگرداند . این یک جرم بزرگی است . وقتی مردم از او می‌پرسند اشخاصی هستندکه میخواهند عضو بشوند ، عضویت بپردازند چرا کارتکسها به باشگاه نمیآورید؟ او جواب می‌دهد " ما عضو نمیخواهیم " . آیا رمضانی خبر دارد که بدون عضو در دنیا جمعیت وجود ندارد و نمیتواند وجود داشته باشد؟ باشگاهی که با ورودیه‌ها ، حق عضویتها و هدیه‌های هزار نفر عضو و با زحمتهای شش ساله‌ی آوانسیان تشکیل یافته است رمضانی تجارتخانه خود تصور میکند . این آقا خیلی استعداد و جرات دارد که آشکارا ، در جلو چشم مردم دنیا مال هزار نفر را ربوده و به تصرف خود درآورده است . او اعضای قدیمی را قبول ندارد ، عضو جدید هم نمیخواهد ، بنیادگذارش را هم کتک می‌زند و از باشگاه بیرون می‌اندازد . همه اینها بخاطر "علم پزشکی" پوسیده و شرم آور . اگر همه این زرنگیها برای یک هدف صحیح ، عالی و انسانی بکار انداخته بود شاید قابل تحسین بود ، ولی اکنون او به بزرگترین دشمنان بشریت خدمت میکند ، شاید خودش هم واقف نیست که چکار میکند . در هر صورت جاه طلبی او به نتیجه رسید . او میخواست معروف شود ، معروف شد . اسم او در تاریخ ثبت گردید . ولی او باید خوب

بداند در دنیا هیچ کس نمیتواند حق بنیانگذاری خام خواری را از من بگیرد، همینطور هم آقای جواد رمضانی نمیتواند در جمعیت خامخواران جای‌مرابگیرد. من تا زنده هستم دبیر دائمی جمعیت هسم. این است قانون دنیا. رمضانی فقط خودش را رسوا میکند. مردم مرا میشناسند و از همه جای دنیا به سراغ من میآیند.

از همه اینها گذشته، اگر روزی رمضانی مطالعات خود را عمیقتر کند، اشتباهات خود را قبول کند، از "علم‌پزشکی" دست بردارد، بطرف طبیعت برگردد، تابع قانون طبیعت بشود، ما با آغوش باز او را می‌پذیریم و هر زحمتهایی که او در حق من کرده نادیده می‌گیرم. در اخلاق خامخواران حقیقی کینه‌جویی جا ندارد، ما اهل گذشت هستیم.

وقتی که من هزارها دفعه می‌گویم و می‌نویسم که خامخواری علاج واقعی همه بیماریهاست بیشتر مردم که با عقل دیگران فکر می‌کنند (و۹۹% مردم پخته‌خوار اینطوری هستند) می‌گویند که با وجود این علم پزشکی‌عظیم با میلونهادانشمند با هنگفتی وسایل و دستگاه‌های پیچیده نتوانستند کاری بکنند، یک آدمی که پزشک هم نیست چطور میتواند علاج همه بیماریها را پیدا کند؟ این کارشدنی نیست. آنها فکر نمیکنند که قانون طبیعت بالاتر از همه علوم رو ی زمین‌قرار دارد. مخصوصا" پزشکان می‌گویند لازم است هزارها بیمار را قبل از خامخواری زیر همه نوع معاینان و آزمایشات قرار داد و سپس بعد از یک مدت خامخواری نتیجه را مقایسه کرد. ما یک هواپیما ساختیم که در هوا پرواز کند. پزشکان‌این را تصدیق نمیکنند، آنها می‌خواهند در طول ماه‌ها پرواز هواپیما را نگاه کنند و بعد قبول کنند که راستی هواپیما پرواز می‌کند.

من اینجا چند نامه و بیوگرافی از بیماران ایرانی می‌آورم که ثابت می‌کندکسانی که ماه‌ها و سالها در دست پزشکان‌رنج‌می‌بردندوروزبروزحالشان‌بدترمی‌شد، با خواندن کتاب خام‌خواری و عمل کردن‌دستورات آن در مدت خیلی کوتاه معالجه شدند. شاید پزشکان بگویند که این نامه‌ها ساختگی هستند یا صاحب نامه خودش نمیداند که معالجه شده، باید پزشک معاینه کند، آزمایشات به عمل بیآورد و بعد تصدیق کند که شخص واقعا" سالم است. در مدت بیست سال که شروع کردم کتاب منتشر کردن، صدها هزار نامه مشابه از همه ممالک دنیا به من رسیده است که خیال دارم از آنها کتابهای بزرگ بسازم تا شاید مردم پخته خوار و پرخور بیدار شوند و بهوش بیآیند.

بنام خداوند مهربان

در فامیل ما میگرن ارثی است من هم گرفتار بودم وقتی به طبیب‌مراجعه میکردم میگفتند چاره ندارد. سالها مسکنهای گوناگون بودکه کمی‌درد را ساکت میکرد آنهم بعد از مدتی در اثر مصرف زیاد دیگر اثری نداشت.علاوه برمیگررن درد شدیدی‌در ستون فقرات ناحیه گردن داشتم. شدت درد بقدری بود که نمیتوانستم سرم را تکان بدهم همچنین در زانوهایم که بعدا" از عکسبرداری معلوم شد که آرتروز است و دکترها میگفتند باید مداراکنی و با کمی‌فیزیوتراپی

و کشش بهتر میشود چاره ندارد.دراثر خوردن دواهای زیاد و تزریقات گوناگون
که شاید درد را تخفیف بدهد اضافه بر تنکه درد خوب نشد.بمرض قند هم گرفتار
شدم.وقتی در ایران نتوانستم کاری بکنم به اسرائیل و بعد به لندن رفتم،اولین
چیزی که باعث حیرت دکترها شد مسمومیت ما ایرانیها از مصرف بیش از حد
دارو بود که این بود که بلافاصله دواها و قرصها را قطع کردند و بوسیله سبزی و
میوه‌جات و مایعات سالم و آب گوارا شروع کردند بمن روزی ۲ لیتر آب خوردن،
مقداری سبوس گندم تجویز میکردند البته خیلی بهتر شدم ولی تمام پزشکها
تذکر دادند که باید با این مرض مدارا کنی چون ریشه‌کن نخواهد شد.وقتی به
ایران برگشتم بخواست خداوند مهربان کتاب خامخواری بدست رسید بقدری در
من اثر کرد و جالب بود که یک روزه آنرا خواندم و فردای همان روزخامخواری را
صد درصد شروع کردم البته به علم به اینکه از واکنشها نترسم خداوند بمن
قدرت داد که توانستم واکنشهای سخت را تحمل کنم چون ایمان و امید داشتم
و حالا که یکسال و ۴ ماه از آن تاریخ میگذرد خود را روز بروز شادتر و سالمتر
احساس میکنم.از درد پا و گردن خبری نیست میگرنهای هر روزه به ماهی یکبار
رسیده آنهم خیلی خفیف.

از همه مهمتر اینکه روش خامخواری طمع و جاه طلبی و حقد و حسادت رااز
شخص دور میکند و محبت جای آنرا میگیرد.بخواست خداوند تا آخر عمر این
روش درست و مطلوب را ادامه خواهم داد.

شیرین‌گیو

جناب آقای آرشاویر آوانسیان

ضمن عرض سلام و تشکر از راهنمائی و فداکاری‌شما در مورد خدمت‌بمردمان
مریض که دست آنها از همه جا کوتاه شده وهمیشه اوقات از درد رنجر میبرند در
اثر رفتار دستورات صحیح شما در مورد اجرای دستورات خام‌خواری که تنها غذای
درست طبیعت است نجات پیدا میکنند اینک من یکی از افراد این مملکت هستم
که بعلت بیماری دیسک کمری (پنجمین مهره کمری) که از سال ۱۳۴۴ مبتلاشده
و در شغل شریف افسری خدمت میکردم همیشه اوقات از درد رنج میبردم بخصوص
چون فرمانده بودم و وضعیت نظام اجازه نمیدهد که فرمانده درمقابل زیردستان
خود کج راه برود یا کمرش خمیده باشد رنج میبردم که خوب نمیتوانم بدوم،
قدم بکشم.راست بایستم.لذا بهمین منوال چون ادامه خدمات صفی برایم امکان

نداشت خدمت را بازنشسته نمودم در صورتیکه مرا در ارتش شاهنشاهی بیش از ۱۶ سال فرصن نکرده و سنم ۳۸ سال بود لذا با ناامیدی در مورد رنج دردکمر و نارحتی معده در یکی از روزهائیکه بحرم حضرت رضا امام هشتم مسلمین مشرف شده بودم در اثر ناراحتی با یکی از خام‌خواران بنام حاجی غلامحسین باقریه برخورد کردم و ایشان مرا به دستورات آقای آوانسیان راهنمائی نمودند. اینک مدت ۷ ماه است که کاملا" خام‌خوار شده‌ام و ابدا" ناراحتی‌های قبلی مرتفع شده و اساعه که مشغول نوشتن این مطلب هستم در باشگاه خام‌خواران از مشهد آمده‌ام که حضورا" از ناجی بزرگ آوانسیان تشکر کنم که این مرد بزرگ وخیر اندیش را موفق بدارد که با دستورات صحیح ایشان کلیه مردمان مریض و مردمان سالم دیگر که اگر بدستورات خام‌خواری توجه ننمایند حتما" روزی مریض خواهند شد. مجددا" از شخص آوانسیان اظهار تشکر نموده موفقیت ایشان را در پیشرفت اینکار و خدمت بزرگ بمردمان از درگاه خداوند مسئلت نمایم.

با اظهار تشکر فراوان سروان بازنشسته علی اکبر حمیدیـان

محمد هاشم فراشاهی ـ تهران

جناب آقای آوانسیان با استفاده شایان‌قدردانی از کتاب خام‌خواری شما گذشته خود را با کمال اختصاربشرح زیر معروض میدارد باین امید که شاید این شرح‌حال بسیار مختصر برای تشویق هرچه بیشتر شما برای خام‌خواری که انتخاب کرده‌اید دهم برای کسانیکه احیانا" این نامه بنظرشان میرسد مفید واقع شود.

این است شرح حال گذشته‌ام ـ قریب هفتاد سال از عمرم در پخته‌خواری یا به تعبیر رساتر در مرده خواری صرف کردم و بیماریهائی را پشت سر گذاشتم -هیچیک از بیماریهایم رابیاد ندارم که بوسیله معالجاتی که آقایان برای رهائیم از آن مرضها انجام داده‌اند معالجه شده باشد و اگر مرضی بصورت ظاهر برای مدتی خودش را پنهان میکرد دلیل این نبود که معالجه شده بلکه بعلتی که من آنرا شناخته بودم موقتا مرا رها میکرد و باز سراغم می‌آمد. ازهمه‌ناراحت‌کننده‌تر مرض قندم بود که حدود سی‌سال مرا رنج میداد و گذشته از اینکه پرهیز آن‌بسیار خسته کننده و آزار دهنده‌بود مرتب بایستی بدکتر مراجعه و قند خون و ادرار آزمایش نمائیم و روزی ششعدد قرص ضد دیابت بخورم و آمپولها بزنم. این وضع ادامه داشت تا بوسیله فرزندم سرهنگ فراشاهی کتاب خام‌خواری بدستم‌رسید و با استفاده از نیروئیکه از استاد بزرگوارم گرفته بودم و باز بارشاد و راهنمائی

همان استاد بزرگوارم خام‌خواری را شروع کردم و از همان روزهای اول با ینکه مواد قندی مانند خرما و عسل و کشمش و غیره مصرف میکردم هیچگونه اثری از وجود مرض قند احساس نکردم بلکه عوارض دیگریکه آزارم میداد مانندخفقان قلب و سرگیجه از من دور شد.اکنون در وضعی هستم که کاملاً راضی هستم و بهیچوجه حاضر نیستم که بجای اولیه بر گردم و سلامت خود را احمقانه‌فدای یک لقمه غذای مرده کنم.با حترامات شایسته محمد هاشم فراشاهی.

غلامرضا + صباغ گل + متولد ۱۳۲۶ ـ قاین + اداره امور اقتصادی ودارائی

اکنون یکسال از روزیکه در مسیر خوشبختی گام نهاده‌ام میگذرد.راهی که پس از نومیدی از ادامه زندگی برایم امید و خوشحالی وشادی‌همراه‌آورد.خلاصه زندگیم تا اول مرداد ماه ۲۵۳۶ بشرح زیر بود.

با وجودیکه‌قوی بودم از اول سال ۲۵۳۳ بعلت بی‌خوابی بدکتر اعصاب مراجعه نمودم و شروع بمصرف قرص‌های اعصاب و خواب‌آوروآرامش‌بخش‌کردم پس‌از گذشت ۳ ماه مبتلا به تشنج عصبی شدم و بدنبال آن تپش قلب که در شبانه‌روز بین ۱۲۰ و۱۰۰ در نوسان بود و دائم در حال اضطر اب بسر می‌بردم. سپس سرگیجه دائمی بسراغم آمد و سوز دردی در ناحیه شانه‌هایم احساس میکردم و احساس خستگی شدید و دائم و بر اثر مصرف زیاد دوا وزنم به ۸۲ کیلو رسیده بود.وضع عمومیم طوری بود که اگربا کسی حرف میزدم طوری متشنج می‌شدم که ادامه صحبت برایم امکان پذیر نبود یک صفحه کتاب نمی‌توانستم مطالعه نمایم و استخوانهای دستهایم همیشه تا مغز آن درد میکرد و پنجه‌هایم گاهی چنگ می‌شد و بحالت نیمه فلج درمی‌آمد و اززندگی قطع امید کرده وهمیشه‌فکرمیکردم فلج شدن در عنفوا ن جوا نی را چگونه تحمل خواهم کرد.همیشه اوقاتم درمطب دکتر ها یا در آزمایشگاهها میگذشت.وضع عمومیم روز بروز بدتر می‌شد.همیشه تنها و افسرده بسر می‌بردم و منتظر یک حمله که فلج شوم.پیک امید توسط یکی از دوستانم بمن رسید.کتاب خام‌خواری بدستم رسید.ظرف ۲۴ ساعت آنرا مطالعه و شروع بخام‌خواری نمودم.اول مرداد ماه ۳۶ در همان هفته اول سرگیجه و خستگی و درد دست و درد شانه بر طرف شد ولی ناراحتی‌های عصبی و تپش قلب بتدریج از ماه دهم بکلی بر طرف شد.با برطرف شدن هر عکس‌العملی خود را قویتر و شاداب‌تر احساس میکردم.۱۵ کیلو از وزنم کم شد.امروز من خوشبختم و این شادی را مرهون زحمات استاد میدانم.این خلاصه را فقط‌کسانی می‌توانند

دریابند که خود گرفتار بودند، خوشبختی پس از ناامیدی چه نعمتی بالاتر از بازیافتن سلامتی است اطرافیان مخالف اکنون بعد از گذشت یکسال قبول‌کرده‌اند که تنها راه سلامتی در خام‌خواری است فقط برای استاد آرزوی موفقیت‌رادارم استاد کوهی بمن بخشید کاش می‌توانستم گاهی در عوض میدادم .

غلامرضا صباغ گل

دبیر دائمی جمعیت خام‌خواران

اینجانب محمود متشرعی متولد ۱۳۲۱ صادره ازاراک‌شناسنامه‌شماره۶۰۸۸ شغل مدیر داخلی پاپخانه نگین باطلاع میرساند .

قبل از خام‌خواری دارای امراض ذیل بوده‌ام .

۱ ــ ناراحتی اعصاب

۲ ــ اسم برنشیت مزمن

۳ ــ ناراحتی کیسه صفراوی

۴ ــ چرکین بودن کلیه‌ها

۵ ــ پوسیدگی لوزه

که هر کدام از این امراض بنوبه خود بروز کرده و هیچ کدام از اطباء نتوانستند مرا معالجه نموده و فقط با دادن داروهای‌مسکن برای مدت‌کوتاهی مرا از شکنجه کشیدن راحت مینمودند و از شانس خوش بنده به بیشترداروهای مسکن حساسیت شدید داشتم و بخاطر همین موضوع بتریاک روی آورده و از زندگی خود با تمام این امراض بیزار بودم تا اینکه مقاله‌ای راجع بخام‌خواری در مجله دانشمندخوانده وبجمع خام‌خواران پیوستم و ۲۰ روز بعد ازخام‌خواری دیگر اثری از این امراض در من مشاهده نشد تا ۱۸ روز پیش که برای امتحان دوباره مدت ۳ روز پخته‌خواری کرده و تمام امراضم عود کرد برایم ثابت گردید که خام‌خواری داروی تمام امراض و حتی بروز امراض پیش گیری میکند و بعد از۳ روز پخته‌خواری لوزه‌هایم چرکین شده و کیسه صفرا یم پرشده بود و سه روز تب ۳/۵ درجه داشتم و اکنون که ۱۸ روز از این موضوع میگذرد با کمی عکس‌العمل دوباره سلامتی‌ام را به دست آورده و این سلامتی و زندگی خوش‌را مدیون شما دانشمند علیقدر عالم تغذیه میدانم و یک عمر رهین منت و این کشف بزرگ شما هستم ــ آوانسیان عزیز از تو متشکرم تو در عالم تغذیه اعجاز کرده‌ای و هیچ نیروئی نمیتواند مرا به پخته‌خواری بکشاند

شرح حال منوچهر صفارزاده عضو شماره ۲۱ جمعیت خامخواران‌ایران بتاریخ شهریور ۱۳۵۳

در کودکی لوزه خود را از دست دادم (عمل کردند) . تقریبا" ازدهسالگی ورم رماتیسمی در پاهایم شروع شد که با قرص آمپول کمی تسکین می‌یافت . تادر سن ۲۲ سالگی همراه با تب شدید و بستری شدن چند روزه تشخیص داده شد که به بیماری رماتیسم قلبی و نابسامانی دریچه‌های آئورت و میترال دچار شده‌ام .

در ضمن تا حدود ۲۵ سالگی نیز مرتب خون دماغ میشدم . برای بیماری رماتیسم چنانچه متداول است طبق نظرپزشک امپولهای پنی‌سیلینی (پنادور) میزدم تا پر بدنم عفونت ایجاد نشود و حالم وخیمتر نگردد .

چنانچه میدانید در بیماران رماتیسمی خستگی عضلانی (بویژه در ماهیچه‌های پا) و تپش قلب در هنگام کار یا دویدن یا تند رفتن عادی است. ظهرها پس از غذا اگر میخوابیدم هنگام بیدار شدن قلبم بشدت می‌طپید و ناراحت میشد . هنگام خشم یا ناراحتی قلبم ناراحت میشد و بطور ناهنجاری میزد . موقع خواب از کودکی دندان قرچه داشتم . وزن بدنم قبل از خامخواری حداکثر ۴۹ کیلو بود . یکی دوبار دندان درد بسیار شدیدی گرفتم که با تجویز مقدار زیادی آنتی بیوتیک تسکین یافت . گاهگاهی حالت استفراغ صفرا بمن دست میداد و سرم بشدت درد میگرفت .

حدود پنج شش سال پیش بعلت نفرتی که از گوشتخواری پیدا کرده بودم تصمیم گرفتم گوشت را از برنامه غذائی خود حذف کنم و مدتی نیز اینکار را ادامه دادم ولی بعلت ضعفی که در پاهایم احساس کردم بنزد پزشک رفتم و او مرا به خوردن مقداری گوشت در برنامهٔ غذائی تجویزکرد و من هم خواه ناخواه دوباره به گوشتخواری برگشتم .

در اسفند ماه ۱۳۵۲ که از ایلام به تهران آمدم برای اولین بار باموضوع خامخواری آشنا شدم . پسرخاله‌ام آقای علی متوسلانی و خانمش چندی قبل از آن با خامخواری آشنا شده و شروع به تجربه کرده بودند و در میان تعجب و ریشخند یا عناد فامیل و دوستان خود خامخواری میکردند . حدود یک هفته پس از آشنائی با خامخواران ، خامخواری را بطور صددرصد و با ایمان کامل بهفلسفه آن ، آغاز کردم و تا کنون که یکسال و نیم از آن تاریخ میگذرد با کمال‌خرسندی به آن ادامه میدهم .

تا این تاریخ وزن من به حداقل ۴۲ کیلو رسید و اکنون کمی بیشتر شده وبه حدود ۴۵ کیلو رسیده ضربان قلبم آرام‌تر و راحت‌تر شده. خواب بعد از غذا (بعد از ظهرها) دیگر ناراحتم نمیکند. خستگی عمومی و مخصوصا" خستگی عضلانی درپاها خیلی کم شده. خیلی کمتر عصبانی میشوم و ظرفیت کار کردنم خیلی بیشتر شده و بااینکه تا حذف کامل آثار بیماریهای دیرینه و ریشه‌دارشاید سالها وقت لازم باشد ولی برای من تا هم اکنون هم کافیست که حقیقت فلسفه تغذیه طبیعی را خودم تجربه کردم و در پرتو خورشید این حقیقت‌جهت‌گیری‌های تازه‌ای برای خرسندی خود تامین نمایم .

دانشمند ارجمند و کاشف اسرار الهی آقای آرشاویر درآوانسیان

اولین پیدایش امراض در وجود بنده مربوط به سال ۱۳۳۰ یعنی ۲۷ سال قبل در سنین ۳۹ سالگی بوده که دچارشن یا ورم وسنگ کلیه شدم ـ سالها در عذاب و درد و رنج بسر برده و به بیمارستان پهلوی دکترهای‌متعددی درآمل و به بیمارستان‌های طهران و بیمارستان شوروی و پزشکان متخصص‌امراض کلیوی در تهران مراجعه درسال ۱۳۴۰ در بیمارستان خصوصی حافظ با مهدی لاله‌زارنو۲۵روزبستری‌وضمن‌دفع سنگ کلیه با تشکیل شورای پزشکی و حضور چند پزشک متخصص اعلام نموده‌اند که کلیه چپ بایستی‌جراحی و گرفته شود ـ قبول ننمودم و با دارو و دوای تسکین دهنده خود را معتاد نموده و به زندگی زجرآور ادامه میدادم. بعدا" دچار رماتیسم‌های راست از لگن خاصره‌تاساق‌پا و بواسیر مقعد و پروستات و درد اعصاب و ناراحتی جسمی و بدن درد و ترشی روی‌دل شده و اغلب به‌سرماخوردگی و بسته شدن‌راه بینی تنگی نفس مبتلا و همیشه بلباس گرم و رختخواب چند لحافه پناه‌میبردم‌و شب‌ها بر اثر گرمی و آتش‌کشیدن پاها تا سحر بیخوابی میکشیدم و در موقع خوردن غذا یا صحبت کردن خیس عرق شده به نفس زدن متواتر میافتادم. در سال ۱۳۵۲ (مردادماه ۱۳۵۲) دچار انفاکتوس قلبی شده که دربیمارستان پهلوی آمل یکماه بستری و دوماه در منزل استراحت مینمودم. پزشکان باصطلاح متخصص قلبی و کلیوی هر ماه دستور آزمایش‌های گوناگون و تجدید نسخه که هر دفعه میزان دارو و دوا افزایش مییافت میدادند در سال ۱۳۵۴ و ۱۳۵۵ و آخرین بار در آبانماه سال ۲۵۳۶ شدیدا" دچار انفاکتوس و انسداد مجاری ادرار و تهییج بواسیر عفونی و درد کلیه وغیره و غیره گردیده‌ام و ماهها در بیمارستان پهلوی آمل بستری و ۴ دکتر متخصص

معالجه‌ام پرداختند که ظرف این چندسال هیچگونه تاثیری در معالجه آنها وجود نداشت. برای آخرین‌بار درتاریخ ۲۵۳۶/۸/۱۷ خانواده‌ام مرا بطهران حمل و در بیمارستان مهر تهران طبقه ششم بستری و پزشکان بنام دکتر توکلی دکتر صدر نائینی متخصصین قلبی و کلیوی دکتر معالجه‌ام شده‌اند ولی عمل آنها همان عمل پزشکان قبلی بوده و در عمل آنها چیز تازه وجود نداشت و در اینجا از طرف پزشکان و بیمارستان اعلام شد که بایستی یکی دوماه در این بیمارستان بستری و سپس آماده برای جراحی قلب و کلیه و بواسیر و پرستات‌امادهگی‌پیدا نمایم که راه نجات پزشکان و بیمارستان آشکار وسند مرگ من امضاء شده لا عـلاج با نوشتن وصیت‌نامه مرگ آور بانتظار روز مرگ منتظر بودم که درست در روز ۲۳۵۶/۸/۲۶ کتاب خام‌خواری تالیف شمما در ۲۲۸ خط در پشت تخت بیماری بیمارستان مهر وسیله برادرم که خود صاحب آزمایشگاه نوبل در طهران بوده بعنوان هدیه بدستم رسیده که با مطالعه آن نور هدایت رستگاری تابان شده و دریچه رحمت خدائی برویم گشوده و قلبم و روحم و جسمم همگی گواهی‌داده‌اند که منبع نجات خود را یافته‌ام با پا فشاری ۱۶۰ هزار ریال هزینه بیمارستان‌برای هیچ و هزینه بی‌جا و غیر ضروری از بیمارستان قهرا" خارج شدم و در تاریخ ۲۵۳۶۹/۴ دستور کتاب یا رساله الهام بخش‌را اجراء نموده کلیه دارو و دواهای موجود را که بیش از سه هزار ریال بود به دور ریختم و ایمانم از پزشک و پزشکی آفت‌زا و داروهای مسموم کننده زایل شده و به فضل الهی با عمل صددرصد خام‌خواری که در حال حاضر ۶ ماه و ۱۲ روز است از همه دردها و رنجها رهائی جسته و با بدنی سالم و با وزنی که از ۶۵ کیلو به ۵۷ کیلو تقلیل یافته و سبک شدم و صبحها ساعت۶ بیدار شده و با چالاکی با بدن لخت فقط با یک شورت به ورزش میپردازم خوابم عادی و بدون ناراحتی ادامه دارد و در وسط حیاط بسرعت چند بار میدوم و هر روز بر نشاطم افزوده میشود و نیز مطمئن هستم که بجای ۶۶ ساله به دوران ۴۰ سالگی ازلحاظ انرژی و نیرو رسیده‌ام‌عکس‌العمل‌های شفابخش در همه این مدت ادامه دارد ولی بدون درد و رنج و زحمت و ناراحتی و برایم روشن است که تمام ارگانیزم بدن در حال تحولند و با اخراج مسموم ۶۶ ساله نیروی کاذب و درحال اضمحلال و توانائی سالم در حال احیاء میباشد و بجای تفکر سابق در نیستی و مرگ حال به سلامتی و عمر طولانی امیدوار شدم. دوستدار شما علی اصغر مشرفی.

سیامک متناصری ـ متولد ۱۳۳۱ شماره شناسنامه ۸۴۳ صادره از تهران .

ساکن تهران دانشجوی سال دوم رشته موسیقی و عضو دائم جمعیت خام‌خواران ایران بدینوسیله مختصراً شرح احوال خود را قبل و بعد از خام‌خواری اظهار میدارم .

اینجانب بیش از یک سال و نیم‌است که خام‌خوار هستم یعنی دراوائل بهمن ۱۳۵۲ بعلت فشار بیماریهای مختلف به خام‌خواری روی آوردم .

حدود دوسال قبل از این تاریخ به بیماری (ورم معده) که با دردهای متناوب همراه بود دچار شدم و پزشک که همواره مرا از خوردن سبزی و میوه خام و طبیعی‌منع میکرد هیچ کمکی به بهبود درد من نکرد و بعد از گذشت‌هشت یا نه ماه ، فاصلهٔ این دردها کمتر و شدت آنها بیشتر شد . و بیخوابی خورد کننده و فشارهای عصبی نیز به آن اضافه شده که پس از مدتی قدرت هر نوع فعالیت را از من گرفت و در همین ایام مدت چهل روز دربخش‌اعصاب‌بیمارستان روزبه به استراحت پرداختم نه تنها حال من خوب نشد بلکه سردردهای من اضافه شد و این سردرد که میگرن مینامند بمدت یکسال یعنی تا شروع به خام‌خواری طول‌کشید و در اینمدت یکسال بتدریج رو بشدت گذاشت در این‌مدت دوبار هر باریکماه تا چهل روز در دو بیمارستان خصوصی دیگر بمداوا پرداختم و هر بار با یک بهبودی مصنوعی و موقتی ناشی از مصرف داروهای مخدر و مسکن بخانه بازگشتم با استفاده از این قرصها و داروهای بحال ضعف و خواب و بی‌حسی و با استفاده نکردن آنها بدردهای بدتر از اول گرفتار میشدم . سردرد و معده درد و بی‌خوابی مرا از پای درآورده بود و در بیست و چهارم ساعت آرزوی یکساعت خواب را داشتم تا اینکه با خام‌خواری و فلسفهٔ تغزیهٔ طبیعی آشنا شدم . دگر هرگز جز گیاه خواری هیچ نخوردم تا آنکه در کمتر از ده روز دردهایم بمقدار ۹۰٪ نوددرصد تسکین یافت و توانستم بخوابم و پس ازیکماه و نیم دگر اثری از بیماری در وجودم نبود جز اندکی ضعف که آنهم بزودی بر طرفشد و بتدریج با کم کردن بیست‌کیلو وزن اضافه توانستم بورزش و کار بپردازم و اکنون در سلامت کامل و شکر بدرگاه خدا به زندگی ادامه میدهم وبا آگاهی از اینکه بیماران در تمام دنیا بوسیلهٔ تغزیهٔ طبیعی بیماریها نجاب پیدا کرده و میکنند همواره سپاسگزای بی‌پایان خود را به آرشاویر ــ درآونسیان . کاشف خام‌خواری و نویسنده آن کتاب تقدیم میدارم و آرزومندم که روزی نه چندان دور افراد بشر از این کشف بزرگ تاریخی‌آگاه‌شوند وآن سپاس و قدردانی

را که شایسته‌ء این مرد بزرگ است برایشان تقدیم کنند .

با تقدیم احترام و با آرزوی موفقیت به جمعیت خام‌خواران

من در خانواده‌ای چشم به دنیا گشودم که بیماری‌ای بنام پسوریازیس‌موروثی بود . پدرم ،برادرم و من به این بیماری دچار شدیم .

نشانه‌ء این بیماری خارشهای آزار دهنده‌ای ایست که در اثر خاراندن بصورت لکه‌های سیاهی در بدن در میآید و بتدریج گسترده‌تر میشودوسپس‌پوسته پوسته میشود که در اینحال اگر باز خارانده شود جایش زخم میشود .

برای این بیماری داروهای کورتونی مانند پماد ثریکور مصرف میشود .

پدر من که خود پزشک بود انواع گوناگون داروهارا برای معالجه بیماری‌خود یعنی همین بیماری، مصرف کرده بود . اما نتیجه‌ای که میخواست بدست نیاورد حتی چند بار هم برای درمان به اروپا رفت و یکبار هم تکه‌ای از گوشت او رابرای آزمایش بریدند و رویش آزمایش کردند .

اما در مورد خودم تا آنجا که بیاد دارم بیماری با من بوده و از داروهای گوناگون تجویزی مصرف کردم وجود این بیماری را ابتدا در پشت گردنم حس کردم با داروی دکتر متخصص مدتی اثراین بیماری محو شد ــ نمیدانم چه مدت گذشت که این بار بیماری در ناحیه پشت حدود کمر ظاهر شد و بعد به یک چشم راست و پس از آن به پلک چشم تغییر محل داد برای چشمم از قطره آنتی سنتی که قطره‌ای است ضد خارش و ضد حساسیت استفاده کردم و برای سایر جاهای بدنم ازپماد ثریکور استفاده کردم تا مدتی بیماری بر طرف شد ولی دوباره عود کرد مضافاً" اینکه این بار علاوه بر جاهای قبلی بر پشت دستم هم ظاهر شد واین همچنان ادامه داشت و وای بحالم اگر روزی دارو را فراموش میکردم مصرف‌نمایم چنان خارشی بدنم را میگرفت که لحظه‌ای امان نمیداد .

حدود یکسال و چند ماه پیش گیاهخوار شدم و یکسالی هم ادامه دادم . در این فاصله در مجله دانشمند چیزهائی درباره خام‌خواری بچشم خورد ولی چون مطلب در آن کامل و پیوسته نبود چیزی درباره خامخواری دستگیرم نشد و این بود که بهمان رژیم گیاهخواری ساده معمولی ادامه دادم ولی در این مدت تغییر مهمی در بیماری خود ندیدم .

سه ماه پیش اتفاقاً" کتاب خامخواری بدستم رسید که با کنجکاوی و دقت خارق العاده‌ای خواندم و تصمیم گرفتم روش تغذیه خود را کاملاً" عوض کنم واین تصمیم را هم اجرا کردم .

چند روز پس از خامخواری در یکی ازمسافرتهایم قطره و پماد را فراموش کردم و بدون مصرف آنها به مسافرتم ادامه دادم با کمال تعجب دیدم‌که‌بیماری و خارش دیگر عود نکرد.

پس از حدود بیست روز که از شروع خامخواری میگذشت عکس‌العمل‌دربدنم بصورت ترشح قطرات چرک از مجرای ادرارم شروع شد. هر روز ده دوازده قطره چرک خارج میشد ولی حالم بتدریج بهتر از روز قبل میشد و خود را قویتر و چابکتر و سرحال‌تر از روز قبل احساس میکردم علاوه بر این ناراحتی‌های لثه و داندانهایم که لق و پوسیده بود و بوی تعفن دهان و بواسیر و اعصاب و تا حدودی ریزش مو و سستی و ناراحتی و بی‌خوابی از میان رفتند.

و از وزنم هم در ابتدا ۱۰ کیلو کاسته شد ولی اکنون پس از سه ماه تدریجاً ۲ کیلو به وزنم اضافه شده.

عشقی

در فروردین پنجاه و سه نود کیلو وزن داشتم و مبتلا به سردرد و روماتیسم مزمن بودم. از اثرات رماتیسم دست چپ را بخوبی نمیتوانستم حرکت بدهم و قلبم ناراحت بود. دکترها تجویز کرده بودند که حتماً ماهی یک آمپول پنادور ۲۰۰۰۰۰ واحد تزریق نمایم و در این مورد خیلی تاکید کردند گفتند که اگر آمپول نامبرده تزریق نشود، رماتیسم عود خواهد کردو برای قلب خطر جدی دارد.

اکنون هجده ماه است که خامخوار مطلق هستم. بیست کیلو وزن‌کم‌کرده‌ام و نارحتی قابل توجه‌ای ندارم. در باره خامخواری میگویم.

باش تا صبح دولتت بدمد کین هنوز از نتایج صحراست

کامبیز آبادیـان

بتاریخ ۱۳۵۴/۶/۱۰

همیشه در این فکر بودم که چرا بطور کلی بیماری فقط برای انسان وجود دارد. و هیچ موجود زنده دیگری بیمار نمیشود و چرا انسان بندرت بمرگ‌طبیعی میمیرد. اکثر انسانهای امروزی در اثر بیماری رنج میبرند و بالاخره مرگ زودرس بسراغ انسانها میاید. و در این زمان هر چه پزشکی شیمیائی پیشرفت میکند طول عمر انسان کمتر میشود. دو سال پیش کتاب خامخواری را برادرم خرید و با خواندن آن کتاب خامخوار شد اوائل چون از مفاد آن اطلاعی نداشتم وهمچنین کلاس ششم متوسطه بودم آن کتاب را نخواندم ولی بعد ازآن یعنی یکسال‌پیش که من آن کتاب را خواندم فهمیدم که انسان قرنهاست که در اشتباه بسرمیبردو هر چه زمان پیش میرود زندگی مصنوعی‌تر و بیماریها بیشتر میشود و ما اززندگی دور افتاده‌ایم بنابراین از همان زمان خامخواری را شروع کردم البته قبل از خامخواری من هیچگونه عارضه‌ای نداشتم ولی با خامخواری نیروی جوانیم دو برابر شد و هیچگاه احساس خستگی نمیکنم و یکروزه به قله توچال میروم و اکنون از هر جوانی نیرومندتر هستم. خامخواری انسانی را عوض میکند و آن حالت‌قهر و کینه و جنگی که نزد پخته‌خواران وجود دارد و در خامخواران وجود نداردتمام جنگها، کینه‌دوزیهادر اثر همین پخته‌خواری است زیرا غذایی که پخته میشود باید روزی که تمام جهانیان خوامخوار شوند و انسان از فقر و گرسنگی و جنگی نجات یابد.

داریوش اباثیـــان

دیپلم طبیعی متولد ۱۳۳۴ تهـــران

جناب آقای آوانسیان

در حدود شش ماه پیش که با بدست آوردن کتاب خام‌گیاه‌خواری و مطالعه آن که حاوی مطالب بسیار ارزنده و آگاه کننده برای سالم زندگی کردن بود، به خصوص که دریافتم بیشتر امراض و ناراحتیهای جسمی در اثر پخته‌خواریست، تصمیم گرفتم پخته‌خواری را کنار بگذاشته و درسلک خام‌گیاه‌خواران قرارگیرم. اکنون مدت شش ماه است که خام‌گیاه‌خوار میباشم. البته لازم بیادآوریست که‌من مدت بیست سال مبتلا به میگرن بودم که هرهفته یا پانزده روز یکبار گریبانگیرم بود دردی که قرار و آرام از من ربوده بود.

خوشبختانه در شش ماهه اخیر که به خام‌گیاه‌خواری گرویدم این درد مرموز و نا مرئی دست از سرم برداشته و دیگر آن آدم مبتلا به میگرن نیستم و آسایش و آسودگی که از این موضوع بمن‌دست‌داده مرا بر آن داشت که سپاس قلبی خودرا بحضور شما راهنمای خوب زندگی، بشما که با صرف وقت و تحمل مخارج سنگین و وقف زندگی خود برای ارشاد و راهنمائی مردم بسوی یک زندگی بدون ترس و دلهره از عوارض ناشی از پخته‌خواری در تلاش هستید تقدیم دارم.

درود من و همه انسانهائی که با خام گیاه‌خواری از بسیاری ازبیماریهای متداول امروز که ناشی از پخته خواریست فاصله گرفته‌اند، بشما انسان ارزندهٔ جامعه ما.

موفقیت بیشتر شما در راهی که قدم برداشته‌اید آرزوی قلبی همه ماست.

مهری عدالتی

امیرآباد شمالی‌خیابان دوازدهم، کوی کیائی کوچه مهرداد پلاک۴

تلفن ۶۳۰۷۵۳

نام من محمد شهرت امانی نظام‌آبادی شغل کارمند سن ۴۳ ساکن تهران تا اوایل سال ۲۵۱ نوع تغذیه از لحاظ خام یا پخته برایم تفاوت نداشت‌وطبق‌معمول نظیر سایر افراد و برحسب عادت غذای پخته میخوردم و خام خوردن من‌منحصر به مقداری میوه و سبزی بود و در اوایل سال ۵۱ کم‌کم در معده خود احساس درد نمودم و چون روزبروز به شدت درد افزوده میشد بالاجبار به چند نفر پزشک متخصص مراجعه نمودم که پس از آزمایشات مکرر و عکس برداری تشخیص دادندکه معده‌ام لیز شده و اثنی‌عشرم دارای‌زخم‌حاد است. فشار خونم درآن موقع ۱۶ بود و زنم ۷۸ کیلو طبق اظهار نظر پزشکان معالجم بایستی برای بهبود کامل لااقل ۶ سال تحیت مداوا باشم و ضمنا" بایستی از خوردن میوه خام خودداری و غذای من منحصرا" گوشت و کباب شده و کمی نان یا برنج تجویز شده بودعلاوه این بایستی یک سلسله داروهای مختلف مصرف نمایم قبل از آن هم از ناحیه زانوی چپ پای خود درد شدیدی میکشیدم که مرا از پیاده روی که تنها ورزش مورد علاقه‌ام میباشد بازداشته بود. در این موقع وسیله یکی از همکاران‌اداری کتابی بدستم رسید که عنوان آن خامخواری بود من این کتاب را مطالعه کردم و چون مریض بودم مطالب کتاب را با شک و تردید تلقی کردم ولی نمیدانم‌روی‌چه اصلی میل باطنی من بر انجام دستورات آن قرار گرفت و خام‌خواری را شروع نمودم و پس از چهل روز خامخواری و تحمل تدریجی ناراحتیهای جسمی ناشی‌از امراض ذکر شده بکلی درد معده و درد پای من برطرف شد و سلامتی خود را بازیافتم و در حال حاضر وزن من ۶۵ کیلو وفشار خونم به ۱۳ تقلیل یافته وکاملا احساس‌راحتی سبکبالی میکنم و از لحاظ سلامتی خود کاملا" خوشحال و بدیهی است در این مورد هیچیک از دستورات و داروهای پزشکان را که تجویز نموده بودند عمل ننمودم و بر خلاف توصیه آنها شروع بخوردن میوه‌جات وسبزیجات انواع خشکبار خام نمودم و بر اساس این تجربه که بر روی خودم و برای خودم بدست آوردم معتقدم که خام‌خواری طبیعیترین روش تغذیه انسان است و اگر معتقد باشیم تمام پیشرفت‌هائی که در زمینه‌های مختلف نصیب بشر شده‌ناشی‌از تجزیه و آزمایش بوده من توصیه میکنم شما هر قبل از آنکه به ناراحتی وامراض گوناگون و وزن زیاد دچار شوید و سروکار شما با پزشک و دارو بیافتد از همین امروز خامخواری را شروع و در صورت لزوم برای تهیه غذاهای که بدون‌واسطه آتش تهیه میشوند به باشگاه خامخواران مراجعه و راهنمائی شوید.

محمد امانی نظام‌آبادی

آقای اوانسیان عزیز،

من یکی از دوستداران و طرفداران شما هستم چون از وقتیکه کتاب‌گرانبهای شما را خواندم راز سلامتی و تندرستی را کشف کردم و الان شخص سالمی‌هستم اکنون میپردازیم به زمان قبل از خامخواری.

بنده مهوش اشتیاق صادره از آبادان دارای شناسنامه شماره ۹۵۴ متولد ۱۳۲۱.

سالها از سردرد و معده‌درد و ناراحتی اعصاب رنج میبردم به چندبیمارستان رجوع‌کردم اکثرا میگفتند ناراحتی من‌از اعصاب است و موقعی که در آبادان‌بودم گفتند از بوی گاز پالایشگاه آبادان میباشد ولی به تهران هم که آمدم و سالهادر تهران بودم بازهم همین آش بود و همین کاسه، بخدا نیز خوابم کم شد و ناراحتی اعصابم شدت پیدا کرده بود البته سردرد من از زمان خیلی جوانی‌شروع شد و با عکسبرداری و معاینات مختلف نتوانستند بفهمند علت سردرد ونارحتی معده و گاهی پادردهای شدید چیست. بیشتر شبها دستم خواب میرفت، بااینکه خیلی جوان بودم ولی این ناراحتیها را داشتم، اما باور بفرمائید بجان عزیز شما دو هفته بیشتر طول نکشید که خامخوار بودم احساس سبکی و راحتی‌و تندرستی کردم و شبها خیلی راحت بخواب میرفتم از سردرد وپادرد و ناراحتی اعصاب از معده‌درد و خواب رفتن دست خبری نبود البته اوائل خامخواری‌کمی ناراحتی یا بقول شما عکسالعملهائی جزئی در من پیدا شد ولی زود از بین‌رفت و من حالا میفهمم که تازه شخص سالم و وبا نیرو و نشاطی شده‌ام بخصوص‌پوست صورت من که اکثرا کدر میشد و منافذهائی‌داشت ولی در اثرخامخواری پوست صورتم روشن و شفاف شده بطوری که هرکس بمن‌میرسید میگفت که چه جوان‌شدی چه پوستت خوب شده و از اینها گذشته وقت عزیزم را درآشپزخانه بسرنمیبرم و همیشه ناراحتم از خدا میخواستم که ای کاش من ۲۰ سال پیش‌این موضوع را کشف کرده بودم یعنی کتاب شما را خوانده بودم ولی متاسفانه آنموقع درتهران نبودم و شما هم کتابتان رابه تمام شهرهای ایران نفرستاده بودید همین حالاهم از خداوند بزرگ سپاسگزارم که این موضوع را دریافتم و خودم را و شایدبتوانم خانواده‌ام را نجات دهم و جاخوردن مواد گیاهی خام که یکی از موهبات الهی است. همیشه دعاگوی شما هستیم و شما را یکی از عزیزترین موجودات روی زمین میدانم.

وبرای شما خالق کتاب خوامخواری آرزوی عمر طولانی میکنم و میدانم کتاب شما نجات دهنده بشر است.

مهوش‌اشتیاق
۵۴/۶/۱۱

آقای آوانسیان از طرف من و خانواده‌ام و همه همه قره‌باقیها به شما و به خانواده شما درودهای فراوان میفرستم . از شما خواهش می‌کنم از وقت گرانبهای خود را به خواندن نامه من اختصاص دهید . من افتخار میکنم که شما برای آب وهوا و آفتاب تازه به مردم این دنیا بخشیدن از تمامی وقت و امکانات خود مضایقه نکرده‌اید . احتیاجی به تملق از شما نیست پروردگاری که این‌طبیعت را بوجود آورده نجات مردم این دنیا را به شما واگذار کرده است .

۲ فوریه ۱۹۸۰ وقتی با اتوبوس از ایروان به آبویان به خانه خود میرفتم متوجه شدم که در ردیف جلوی من جوانی نشسته و کتابی را ورق میزند ، توانستم تیتر کتاب را که " در راه خامخواری " بود بخوانم . نام این کتاب کنجکاوی مرا چنان برانگیخته خواستم حتما" این کتاب را داشته باشم . یک صد روبل پول داشتم پیشنهاد کردم این کتاب را به من بفروشد حاضر نشد، آدرس او را گرفتم و برای دوازده روز این کتاب را قرض کردم ، تمام کتاب را از اول تا آخر با دست در یک دفتر نوشتم.عکسهای شما و آناهید را چاپ کردم و روی میز گذاشتم که همیشه نگاه کنم .

آوانسیان عزیز من متولد ۱۹۱۳ هستم بیماری مشخصی نداشتم ولی دارای بدن زائد بودم با ۱۱۰ کیلو وزن ، نبضم ۹۰ میزد ، فوری خامخوار مطلق شدم ۲۸ کیلو از وزنم کم کردم ، ضربان قبلم از ۹۰ تا ۶۰ رسید .

دو نوه من یکی ۱۹ ماهه و دیگری ۵ ساله با من خامخواری می‌کنند . از سال ۱۹۱۳ من بازنشسته هستم ، تصمیم گرفتم وقت خود را به تبلیغ خامخواری اختصاص دهم ، از ده به دهی می‌گردم در هر یک ۱۰ – ۵ روز می‌مانم با دوستان قدیمی ملاقات می‌کنم ، دنبال بیمارانی میگردم که آنها را با خامخواری معالجه کنم ، اکنون حدود ۳۱۰بیمار مشغول خامخواری هستند ، آنها با هم سفره پهن می‌کنند و به شما درود می‌فرستند . پزشکانی نیز هستند که بیشترشان با شما موافقند ولی گاهی سرسختانی پیدا میشوند که نمیخواهند حرفی بشنوند . از مسافرت برگشتم دیدم ۱۲۰ نامه جمع شده است از همه جا مرا دعوت می‌کنند که بروم آنها را با خامخواری آشنا کنم.اکنون در آذربایجان شوروی هستم و خیال دارم بزودی به سیبیر بروم و در آنجا فعالیت کنم .

آرشاویرجان انقلاب شما بقدری بزرگ است که همه کهنه‌ها باید باطل شود و حقیقت ظاهر گردد .

نسل آینده مسجمه طلائی شما را خواهند ساخت ولی حالا آقایان در مطبوعات و رادیو تلویزیون با صحبتهای پوچ و غلط مردم را گیج می‌کنند و نمیخواهند حقیقت را اعلام کنند. بگذار آنها دارو بسازند و خودشان را در آن غرق کنند، مردم عاقل خودشان پزشک خود میشوند و بدون کمک آنها سالم زندگی می‌کنند.

با تقدیم احترام
س.س.هاروطونیان

قیمت ۱۵۰ ریال